

## **Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus**

### Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets 150 g Joghurt 25 g Petersilie

Salz und Pfeffer

2 EL Öl

200 g Quinoa

1 Dose Kichererbsen

60 g Tahini

3 Knoblauchzehen

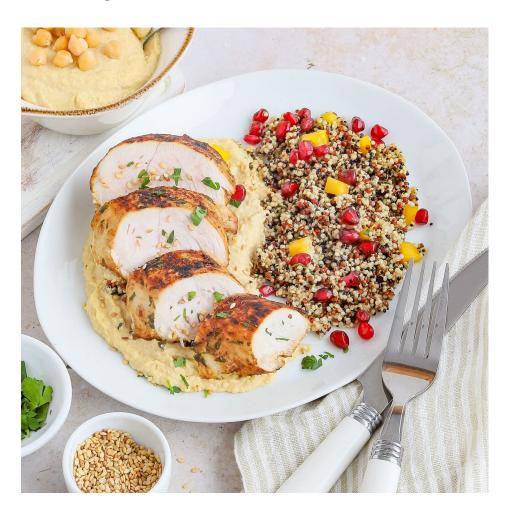
1 TL Kreuzkümmel

1 Zitrone

1 Mango

80 g Granatapfelkerne

2 EL Sesam



#### Nährwerte:

Pro Portion ca. 711 kcal, 23 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß

#### Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten



# **Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus**

#### Zubereitung:

1. Zuerst den Joghurt mit gehackter Petersilie und einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dann die Putenfilets rundherum mit der Joghurt-Marinade bedecken.



3. Anschließend die Putenfilets in dem Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.





## **Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus**

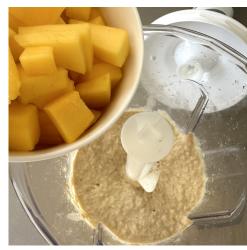
4. Inzwischen den Quinoa garen.



5. Jetzt Kichererbsen, Tahini, geschälten Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronensaft und 80 ml Wasser pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Die Mango schälen, grob würfeln, zu dem Hummus geben und noch mal pürieren.



7. Zum Schluss die Putenfilets aufschneiden, mit Mango-Hummus und



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## **Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus**

Quinoa anrichten und mit Granatapfelkernen, Petersilie und Sesam genießen.





#### **Einkaufstipp**

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die "D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-geflügel.de