WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Panierte Putenfilets mit Kartoffeln und BBQ-Sauce

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
750 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
6 EL Öl
Salz und Pfeffer
8 EL Mehl
1 Ei
125 g Nachos
1 Kressebeet
150 ml BBQ-Sauce



Nährwerte:

Pro Portion ca. 570 kcal, 29 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Panierte Putenfilets mit Kartoffeln und BBQ-Sauce

Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Dann Kartoffeln mit Knoblauch, 4 EL Öl und etwas Salz und Pfeffer mischen und circa 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



2. In der Zwischenzeit die Putenfilets erst in Mehl,…



3. …dann in verquirltem Ei…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Panierte Putenfilets mit Kartoffeln und BBQ-Sauce



4. …und den zerkleinerten Nachos wenden, bis sie rundherum bedeckt sind.



5. Danach die Nacho-Putenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Panierte Putenfilets mit Kartoffeln und BBQ-Sauce

6. Zum Schluss die panierten Putenfilets mit Kartoffeln anrichten und mit Kresse und BBQ-Sauce genießen. Lecker!





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**