



Putenfilet Puttanesca mit Zoodles

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Putenfilets
- 2 TL Paprika edelsüß
- 4 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Sardellenfilets
- 2 Dosen Tomaten stückig (je 400 g)
- 4 TL Kapern
- 100 g Oliven
- 0.5 TL Zucker
- Salz und Pfeffer
- 1 kg Zucchini
- Basilikum



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten



Putenfilet Puttanesca mit Zoodles

Zubereitung:

1. Zuerst das Paprikagewürz mit 2 EL Öl mischen und die Putenfilets damit rundherum bestreichen. Dann die marinierten Putenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite...



2. ...5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei 90 Grad warmhalten.



3. Als nächstes Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit den Sardellenfilets in dem Bratfett 3 bis 5 Minuten anschwitzen.





Putenfilet Puttanesca mit Zoodles

4. Dann Tomaten, Kapern und Oliven dazugeben und alles 15 Minuten köcheln lassen.



5. Jetzt die Tomatensauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Die Zucchini in Spiralen schneiden und in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten garen.



7. Zum Schluss die Filets Puttanesca mit den Zoodles anrichten, mit

WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet Puttanesca mit Zoodles

Basilikum toppen und genießen.



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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-gefluegel.de