WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putello Tonnato

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenschnitzel
1 EL Öl
3 Eier
1 Zitrone
1 Dose Thunfisch
6 Sardellen
2 EL Kapern
1 Baguette
roter Pfeffer



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 20 Minuten

Putello Tonnato

Zubereitung:

1. Die Eier hart kochen, pellen, klein schneiden. Thunfisch mit Öl, Eier, Zitronenabrieb, Sardellen und 1 EL Kapern pürieren.



2. Die Putenschnitzel in 1 EL Öl von beiden Seiten circa 2 bis 3 Minuten scharf anbraten und zur Seite stellen.



3. Restliche Kapern in der gleichen Pfanne circa 2 bis 3 Minuten anrösten.



Putello Tonnato

4. Die Putenschnitzel in Streifen schneiden, auf der Thunfischsauce anrichten und mit Kapern und rotem Pfeffer toppen. Baguette dazu reichen und Putello Tonnato 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**