WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Bowl mit Edamame, Gurken und Radieschen

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
2 EL Öl
2 EL Agavendicksaft
2 Zitronen
2 EL Essig
Salz und Pfeffer
1 Kopfsalat
1 Salatgurke
1 Bund Radieschen
200 g Edamame
25 g Haselnüsse
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 518 kcal, 22 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Bowl mit Edamame, Gurken und Radieschen

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenfilets in dem Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten…



2. …scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Dann im Ofen bei 80 Grad warmhalten.



3. Jetzt Agavendicksaft mit Zitronensaft, Essig und Salz und Pfeffer verrühren.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Bowl mit Edamame, Gurken und Radieschen



4. Salat putzen und zupfen, Gurke und Radieschen waschen und kleinschneiden und alles mit Edamame und dem Dressing mischen.



5. Zum Schluss die Putenfilets aufschneiden, auf dem Salat anrichten, mit gehackten Nüssen und Petersilie toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Bowl mit Edamame, Gurken und Radieschen



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**