

Putenschnitzelstreifen auf Blumenkohlpüree

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Putenschnitzel
- 150 g Joghurt
- 1 EL Balsamico Essig
- 4 Zweige Dill
- Salz (und Pfeffer optional)
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 1.5 EL Öl
- 1 Blumenkohl
- 1 EL Butter
- 1 Romanasalat



Nährwerte:

Pro Portion ca. 474 kcal, 25 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

45 Minuten

Putenschnitzelstreifen auf Blumenkohlpüree

Zubereitung:

1. Zuerst den Joghurt – bis auf 1 EL – mit Balsamico, Dill und etwas Salz (und Pfeffer optional) mischen.



2. Dann die Sonnenblumenkerne in 0,5 EL Öl anrösten und abkühlen lassen.



3. Jetzt den Blumenkohl in Röschen teilen, in Salzwasser garen...



Putenschnitzelstreifen auf Blumenkohlpuree

4. ...und mit der Butter und 1 EL Joghurt pürieren. Nach Belieben mit Salz (und Pfeffer optional) abschmecken.



5. Als nächstes die Putenschnitzel in 1 EL Öl von jeder Seite 3 bis 4 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind und in Streifen schneiden.



6. Zum Schluss die Putenschnitzelstreifen mit dem Blumenkohlpuree und Salat anrichten und mit Dill-Joghurt und Sonnenblumenkernen genießen. Lasst es euch schmecken!



Putenschnitzelstreifen auf Blumenkohlpüree



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