



Putenfiletspieße auf Kürbis-Feldsalat

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Putenfilets
- 750 g Hokkaido
- 6 EL Öl
- 1 Zitrone
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer
- 250 g Feldsalat
- 4 EL Walnüsse
- 80 g Granatapfel



Nährwerte:

Pro Portion ca. 583 kcal, 39 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

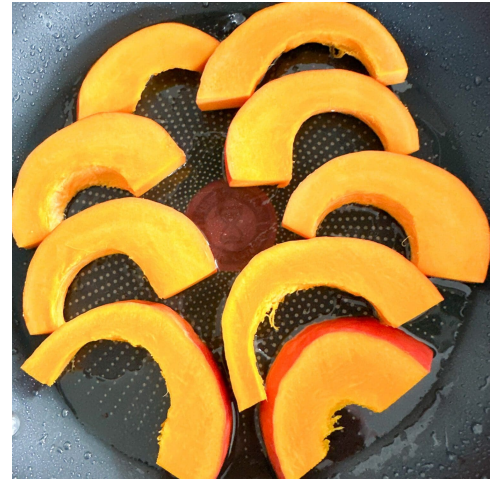
circa 30 Minuten



Putenfiletspieße auf Kürbis-Feldsalat

Zubereitung:

1. Zuerst den Kürbis in Spalten schneiden und in 1 EL Öl von beiden Seiten anbraten.



2. Für das Dressing 4 EL Öl, Zitronensaft und Kräuter der Provence verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack noch 1 Löffel Wasser unterrühren.



3. Dann die Putenfilets längs halbieren, auf Spieße stecken und in 1 EL Öl von jeder Seite 3 bis 5 Minuten scharf anbraten.





Putenfiletspieße auf Kürbis-Feldsalat

4. In der Zwischenzeit den Salat waschen, mit den Kürbisspalten und dem Dressing mischen und anrichten. Alle mit den Putenfiletspießen, gehackten Walnüssen und Granatapfelkernen 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