



Kürbis-Bowl mit Putenfiletspießen

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Putenfilets
- 1 kg Hokkaido Kürbis
- 2 Zwiebel
- 2 TL Paprika edelsüß
- Salz und Pfeffer
- 200 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- Petersilie
- 250 g Feldsalat
- 2 EL Kürbiskernöl
- Salatkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 545 kcal, 15 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten



Kürbis-Bowl mit Putenfiletspießen

Zubereitung:

1. Zuerst den Kürbis entkernen und kleinschneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Beides in 1 EL Öl anbraten.



2. Dann mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und circa 8 bis 10 Minuten weiter braten.



3. Nebenbei den Couscous in der Brühe garen und mit Zitronensaft, Petersilie und Salz und Pfeffer abschmecken.



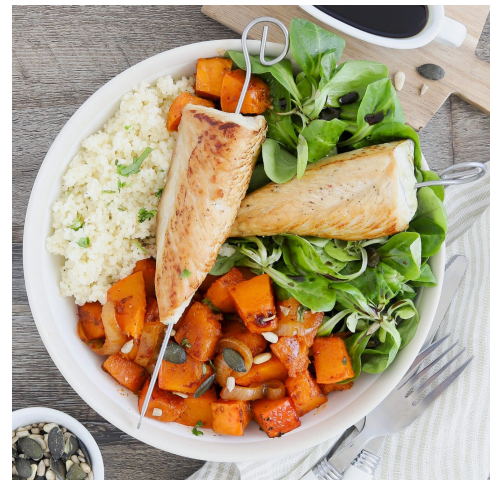


Kürbis-Bowl mit Putenfiletspießen

4. Jetzt die Putenfilets längs halbieren und 1 EL Öl von jeder Seite 3 bis 5 Minuten scharf anbraten.



5. Zum Schluss alles mit dem Feldsalat anrichten, mit Putenfiletspießen toppen und mit Kürbiskernöl und Salatkernen genießen!





Kürbis-Bowl mit Putenfiletspießen



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