WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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-geflügel.de**