WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet Puttanesca mit Zoodles

Zutaten (für 4 Personen):



4 Putenfilets
2 TL Paprika edelsüß
4 EL Öl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Sardellenfilets
2 Dosen Tomaten stückig (je 400 g)
4 TL Kapern
100 g Oliven
0.5 TL Zucker
Salz und Pfeffer
1 kg Zucchini
Basilikum

Nährwerte:

Pro Portion ca. 649 kcal, 39 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet Puttanesca mit Zoodles

Zubereitung:

1. Zuerst das Paprikagewürz mit 2 El Öl mischen und die Putenfilets damit rundherum bestreichen. Dann die marinierten Putenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite…



2. …5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei 90 Grad warmhalten.



3. Als nächstes Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit den Sardellenfilets in dem Bratfett 3 bis 5 Minuten anschwitzen.

Putenfilet Puttanesca mit Zoodles



4. Dann Tomaten, Kapern und Oliven dazugeben und alles 15 Minuten köcheln lassen.



5. Jetzt die Tomatensauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



Putenfilet Puttanesca mit Zoodles

6. Die Zucchini in Spiralen schneiden und in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten garen.



7. Zum Schluss die Filets Puttanesca mit den Zoodles anrichten, mit Basilikum toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet Puttanesca mit Zoodles



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**