

Puten-Ministeaks in Honig-Senf-Sauce mit Speckbohnen

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Puten-Ministeakes (aus deutscher Erzeugung)
3 EL Senf
3 EL Honig
2 EL Sojasauce
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
500 g Bohnen
100 g Bacon
200 ml Sahne
3 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 554 kcal, 33 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 25 Minuten

Puten-Ministeaks in Honig-Senf-Sauce mit Speckbohnen

Zubereitung:

1. Zuerst Senf, Honig, Sojasauce, gepressten Knoblauch, 1 EL Öl und Honig mischen.



2. Dann die Puten-Ministeaks mit der Marinade bedecken und etwas ziehen lassen.



3. In der Zwischenzeit die Bohnen in kochendem Salzwasser circa 10 Minuten garen, abtropfen lassen,...



Puten-Ministeaks in Honig-Senf-Sauce mit Speckbohnen

4. ... jeweils mit einer Scheibe Bacon umwickeln und nacheinander in 1 EL Öl circa 3 bis 4 Minuten von jeder Seite anbraten.



5. Jetzt die Puten-Ministeaks mit der Marinade in eine heiße Pfanne geben und von der einen Seite circa 3 Minuten scharf anbraten, ...



6. ... dann wenden und auch auf der anderen Seite circa 3 Minuten scharf anbraten.



7. Anschließend die Sahne untermischen und circa 5 bis 7 Minuten

Puten-Ministeaks in Honig-Senf-Sauce mit Speckbohnen

einköcheln lassen.



8. Zum Schluss die Puten-Ministeaks in Honig-Senf-Sauce mit den Speckbohnen anrichten, ein paar Lauchzweibelröllchen darüber geben und alles zusammen genießen. ☺



Puten-Ministeads in Honig-Senf-Sauce mit Speckbohnen



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**