WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Dinkel und Tahinisauce

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets (je 200 g)
200 g Dinkel
2 Lauchzwiebeln
500 g Paprika
8 TL Soft Aprikosen
4 EL Öl
Salz und Pfeffer
1 Zitrone
100 ml Sojasauce
120 g Tahini
2 Knoblauchzehen
1 EL Sambal Oelek
Sesam
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 878 kcal, 42 g Fett, 68 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Dinkel und Tahinisauce

Zubereitung:

1. Zuerst Tahini mit 2 EL Öl, Zitronensaft, Sojasauce, Sambal Oelek, Knoblauch, Petersilie und einer Prise Salz und Pfeffer pürieren.



2. Dann den Dinkel garen.



3. Jetzt Lauchzwiebeln und Paprika putzen, kleinschneiden und in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

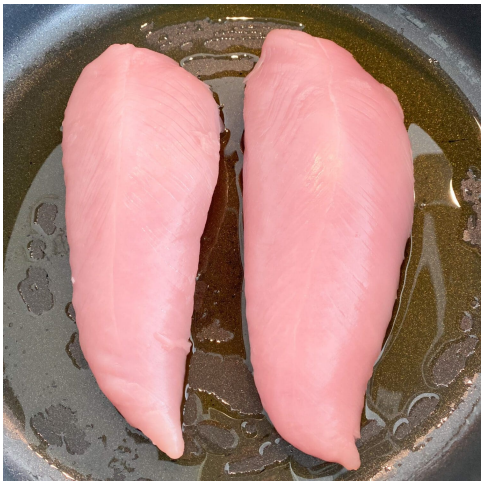
Putenfilet mit Dinkel und Tahinisauce



4. Dann gekochten Dinkel, Aprikosen und Tahini-Sauce unterheben und kurz warmstellen.



5. Als nächstes die Putenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,…



Putenfilet mit Dinkel und Tahinisauce

6. …bis sie schön goldbraun gebraten sind.



7. Zum Schluss die Putenfilets aufschneiden, mit der Dinkel-Gemüsemischung anrichten und genießen! Lecker.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Dinkel und Tahinisauce



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**