

Caprese-Wrap mit Putenfilet

Zutaten **(für 4 Personen):**

4 Putenfilets
2 EL Öl
2 TL italienische Kräuter
4 Wraps
4 EL Pesto
100 g Rucola
200 g Tomaten
200 g Mini-Mozzarella
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 572 kcal, 29 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Caprese-Wrap mit Putenfilet

Zubereitung:

1. 2 EL Öl und italienische Kräuter mischen. Putenfilets rundherum mit der Marinade bestreichen.



2. Putenfilets von jeder Seite 5 bis 7 Minuten...



3. ...scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.



Caprese-Wrap mit Putenfilet

4. Wraps aufbacken, mit je 1 EL Pesto bestreichen, mit Rucola, Tomaten und Mozzarella belegen...



5. ...mit Putenfiletscheiben belegen, etwas Salz und Pfeffer darüber geben und zusammenklappen.



6. Alles zusammen anrichten und nur noch genießen!



Caprese-Wrap mit Putenfilet



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**