WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Caprese-Wrap mit Putenfilet

6. Alles zusammen anrichten und nur noch genießen!





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**