WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
150 g Joghurt
25 g Petersilie
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
200 g Quinoa
1 Dose Kichererbsen
60 g Tahini
3 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel
1 Zitrone
1 Mango
80 g Granatapfelkerne
2 EL Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 881 kcal, 38 g Fett, 89 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus

Zubereitung:

1. Zuerst den Joghurt mit gehackter Petersilie und einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dann die Putenfilets rundherum mit der Joghurt-Marinade bedecken.



3. Anschließend die Putenfilets in dem Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.

Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus



4. Inzwischen den Quinoa garen.



5. Jetzt Kichererbsen, Tahini, geschälten Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronensaft und 80 ml Wasser pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus

6. Die Mango schälen, grob würfeln, zu dem Hummus geben und noch mal pürieren.



7. Zum Schluss die Putenfilets aufschneiden, mit Mango-Hummus und Quinoa anrichten und mit Granatapfelkernen, Petersilie und Sesam genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilet mit Quinoa und Mango-Hummus



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**