

Putenfilets auf Blumenkohl-Tabouleh

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Putenfilets
1 Salatgurke
250 g kleine Tomaten
6 EL Öl
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
0.5 Blumenkohl
2 TL Curry
Petersilie
4 EL Sonnenblumenkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 618 kcal, 49 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Putenfilets auf Blumenkohl-Tabouleh

Zubereitung:

1. Zuerst Gurke und Tomaten kleinschneiden und mit 3 EL Öl, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer ziehen lassen.



2. Dann den Blumenkohl zerkleinern...



3. ...und in 2 EL Öl mit dem Curry circa 3 bis 5 Minuten anbraten, sodass er noch knackig bleibt.



Putenfilets auf Blumenkohl-Tabouleh

4. Jetzt Blumenkohl mit Gurke und Tomaten mischen.



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



6. ...scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Kurz ruhen lassen und aufschneiden.



7. Dann nur noch die Putenfilets auf dem Blumenkohl-Tabouleh anrichten

WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenfilets auf Blumenkohl-Tabouleh

und mit gehackter Petersilie und Sonnenblumenkernen genießen.



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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