WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# 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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# 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…



# Putenfilets auf Blumenkohl-Tabouleh

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



7. Dann nur noch die Putenfilets auf dem Blumenkohl-Tabouleh anrichten und mit gehackter Petersilie und Sonnenblumenkernen genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Putenfilets auf Blumenkohl-Tabouleh




### 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**