

Marinierte Putenfilets mit buntem Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Putenbrustfilets
5 EL Sonnenblumenöl
0.5 TL Paprikagewürz (edelsüß)
0.5 TL Curry
2 EL Essig
Petersilie
Salz und Pfeffer
1 Salatgurke
2 Lauchzwiebeln
150 g Tomaten
200 g Salat-Mix
300 g Baby-Spinat
50 g Sonnenblumenkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 440 kcal, 32 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Marinierte Putenfilets mit buntem Salat

Zubereitung:

1. Für das Dressing 2 EL Öl, Paprikagewürz und Currypulver vermischen...



2. ...und die Putenfilets mit der Marinade rundherum bestreichen.



3. Als nächstes die marinierten Putenfilets von jeder Seite für 5 bis 7 Minuten in der Pfanne scharf anbraten.



Marinierte Putenfilets mit buntem Salat

4. Danach das restliche Öl, Essig und Petersilie mit einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.



5. Die Gurke, die Lauchzwiebeln und die Tomaten waschen und kleinschneiden. Den Salat-Mix und den Spinat ebenfalls waschen. Jetzt nur noch den Salat-Mix, Spinat, Gurke, Lauchzwiebeln und Tomaten unter das Dressing heben.



6. Die Sonnenblumenkerne ohne Öl kurz in der Pfanne anrösten, bis sie duften.



7. Im letzten Schritt nur noch die Putenbrustfilets auf dem Salat anrichten,

Marinierte Putenfilets mit buntem Salat

mit Sonnenblumenkernen toppen und 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-gefluegel.de**