WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefüllte Putenfilets mit Spargel und Tomaten-Basilikum Salsa

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
4 EL Pesto
1 Mozzarella
1 Bund Basilikum
750 g Spargel
30 g Butter
1 TL Zucker
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 EL Balsamico Bianco
2 EL Öl
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 486 kcal, 26 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefüllte Putenfilets mit Spargel und Tomaten-Basilikum Salsa

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenfilets seitlich einschneiden und mit je 1 EL Pesto bestreichen.



2. Als nächstes Mozzarellascheiben und Basilikum in die Tasche geben…



3. …und Putenschnitzel mit Rouladenspießen oder Küchengarn verschließen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefüllte Putenfilets mit Spargel und Tomaten-Basilikum Salsa



4. Anschließend die Putenfilets bei 200 Grad circa 15 bis 18 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.



5. Den Spargel schälen und mit geschmolzener Butter und Zucker bei 180 Grad 10 bis 12 Minuten garen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefüllte Putenfilets mit Spargel und Tomaten-Basilikum Salsa

6. Die Tomaten und Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und mit restlichem Basilikum, Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen.



7. Zum Schluss die gefüllten Putenfilets aufschneiden, auf dem Spargel anrichten und mit Tomaten-Basilikum-Salsa genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefüllte Putenfilets mit Spargel und Tomaten-Basilikum Salsa



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**