WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Fruchtiger Salat mit Putenfiletwürfeln

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
150 g Himbeeren
50 g Joghurt
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
1 Mango
1 Salatkopf
1 Zwiebel
1 TL Curry
2 EL Salatkerne
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 284 kcal, 5 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Fruchtiger Salat mit Putenfiletwürfeln

Zubereitung:

1. Zuerst 100 g Himbeeren pürieren,…



2. …durch ein Sieb streichen und mit Joghurt mischen. Anschließend mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Jetzt die Mango schälen, den Kern entfernen, in Spalten schneiden und ohne Öl anrösten. Dann den Salat waschen, die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
   und beides mit Mangospalten und den restlichen Himbeeren auf Tellern anrichten.

Fruchtiger Salat mit Putenfiletwürfeln



4. Danach die Putenfilets würfeln…



5. …und in der gleichen Pfanne in 1 EL Wasser von jeder Seite circa 4 bis 5 Minuten scharf anbraten. Zum Schluss mit Curry würzen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Fruchtiger Salat mit Putenfiletwürfeln

6. Jetzt nur noch die Putenfiletwürfel auf den Salat geben und mit Himbeerdressing, Salatkernen und Petersilie genießen. Lecker!





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**