WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenspieße in Mango-Senf-Marinade auf Salat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
1 Mango
150 g Joghurt
1 EL Senf
Salz und Pfeffer
6 EL Öl
4 EL Apfelessig
2 TL Zucker
1 Salat
1 Bund Radieschen
2 Möhren
1 Kressebeet



Nährwerte:

Pro Portion ca. 441 kcal, 21 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten (ohne Zeit zum Marinieren)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenspieße in Mango-Senf-Marinade auf Salat

Zubereitung:

1. Zuerst 200 g Mango pürieren…



2. …mit Joghurt, Senf und einer Prise Salz und Pfeffer mischen.



3. Dann die Putenfilets würfeln und in der Marinade…

Putenspieße in Mango-Senf-Marinade auf Salat



4. …2 Stunden ziehen lassen.



5. Als nächstes die marinierten Putenfiletwürfel auf Spieße stecken…



Putenspieße in Mango-Senf-Marinade auf Salat

6. …und von jeder Seite circa 4 bis 5 Minuten scharf anbraten.



7. Inzwischen für das Dressing Öl, Apfelessig und Zucker mit einer Prise Salz und Pfeffer mischen. Nach Belieben noch Petersilie dazugeben.



8. Jetzt die restliche Mango ohne Öl anrösten. Den Salat zupfen, die Radieschen
vierteln, die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Alles mit der
Kresse anrichten und das Dressing darüber geben.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenspieße in Mango-Senf-Marinade auf Salat

9. Zum Schluss den Salat mit den Putenspießen 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-geflügel.de**