WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Putenspieße mit Salat

Zutaten (für 4 Personen):



4 Putenfilets
750 g Spitzkohl
1 TL Salz
2 TL Zucker
3 EL Sesamöl
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 EL Misopaste
1 Bund Radieschen
150 g Edamame
150 g Babyspinat
1 Nori-Blatt
2 EL Sesam
1 Kressebeet

Nährwerte:

Pro Portion ca. 376 kcal, 14 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Putenspieße mit Salat

Zubereitung:

1. Zuerst den Kohl in Streifen schneiden, mit Salz und Zucker verkneten und durchziehen lassen.



2. Inzwischen für die Marinade 2 EL Öl mit gehacktem Knoblauch, Zitronensaft, Misopaste und 2 EL heißem Wasser verrühren.



3. Danach die Putenfilets würfeln und in der Marinade circa 2 Stunden ziehen lassen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Putenspieße mit Salat



4. Jetzt die marinierten Putenfiletwürfel auf Spieße stecken…



5. …und in 1 EL Öl von jeder Seite circa 4 bis 5 Minuten scharf anbraten.



Asia-Putenspieße mit Salat

6. Danach den Spitzkohl mit Radieschen, Edamame und Spinat mischen.



7. Für das Topping das Nori-Blatt kleinzupfen und mit dem Sesam ohne Öl anrösten.



8. Zum Finale die Asia-Putenspieße auf dem Salat mit Kresse anrichten und mit geröstetem Sesam und Nori-Chips genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Putenspieße mit Salat



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**