

Miso-Putenfiletspieße mit Glasnudelsalat

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Putenfilets
- 6 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 7 EL Misopaste
- 3 EL Reissessig
- 10 g Ingwer
- 2 TL Zucker
- 200 g Glasnudeln
- 4 Möhren
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 4 EL Erdnüsse
- 2 Chilischoten



Nährwerte:

Pro Portion ca. 531 kcal, 22 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Miso-Putenfiletspieße mit Glasnudelsalat

Zubereitung:

1. Zuerst 2 EL Öl mit gehacktem Knoblauch, 1 EL Miso-Paste und 2 EL heißem Wasser verrühren.



2. Dann die Putenfilets würfeln und in der Marinade 2 Stunden ziehen lassen.



3. Anschließend die marinierten Putenfiletwürfel auf Spieße stecken...



Miso-Putenfiletspieße mit Glasnudelsalat

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



5. Für das Dressing 3 EL Öl, 6 EL Misopaste, Reisessig, geriebener Ingwer, Zucker und 4 EL Wasser verrühren.



6. Für das Dressing 3 EL Öl, 6 EL Misopaste, Reisessig, geriebener Ingwer, Zucker und 4 EL Wasser verrühren.



7. Zum Schluss die Miso-Putenfiletspieße auf dem Glasnudelsalat anrichten

Miso-Putenfiletspieße mit Glasnudelsalat

und mit Erdnüssen und Chili genießen.



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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**