WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Miso-Putenfiletspieße mit Glasnudelsalat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenfilets
6 EL Sesamöl
1 Knoblauchzehe
7 EL Misopaste
3 EL Reisessig
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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



Miso-Putenfiletspieße mit Glasnudelsalat

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 und mit Erdnüssen und Chili genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Miso-Putenfiletspieße mit Glasnudelsalat



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**