

Putenfilet mit Curry-Zoodles

Zutaten

(für 4 Personen):

800 g Putenbrustfilet
2 EL Öl
150 g Kirschtomaten
350 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 TL Curry
1 TL Kurkuma
125 g Frischkäse
2 Zucchini
Petersilie
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 386 kcal, 18 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Putenfilet mit Curry-Zoodles

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.
2. Dann die Tomaten waschen, für 3 Minuten mit in die Pfanne geben und 150 ml Brühe angießen.
3. Anschließend Putenfilets und Tomaten in eine Auflaufform geben. Bei 100 Grad im Ofen circa 10 bis 12 Minuten zu Ende garen.



Putenfilet mit Curry-Zoodles

4. Bei 100 Grad im Ofen circa 10 bis 12 Minuten zu Ende garen.



5. Jetzt die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und mit Curry und Kurkuma in 1 EL Öl circa 3 Minuten anschwitzen.



6. Dann alles mit 200 ml Brühe und Frischkäse aufkochen.



7. Als nächstes die Zucchini mit einem Messer oder Spiralschneider in feine

Putenfilet mit Curry-Zoodles

Streifen schneiden und für 3 bis 5 Minuten in der Sauce garen. Alles mit gehackter Petersilie und Salz und Pfeffer abschmecken.



8. Zum Schluss die Putenfilets und Tomaten auf den Curry-Zoodles anrichten und alles zusammen genießen. ☺





Putenfilet mit Curry-Zoodles



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**