WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

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.



Putenfilet mit Curry-Zoodles

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



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



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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-geflügel.de**