

## Putenfilet mit Rucolasalat, Tomaten und Mozzarella

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

400 g Putenfilet (aus deutscher Erzeugung)  
3 EL Himbeeressig  
5 EL Walnussöl  
1 TL Senf  
1 EL Honig  
Salz und Pfeffer  
250 g Rucola  
3 Lauchzwiebeln  
8 Feigen  
100 g Tomaten  
125 g Mozzarella  
2 EL Walnüsse



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 444 kcal, 23 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

25 Minuten

## Putenfilet mit Rucolasalat, Tomaten und Mozzarella

### Zubereitung:

1. Himbeeressig, Walnussöl, Senf und Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Rucola putzen, Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Feigen und Tomaten vierteln, Mozzarella-Kugeln halbieren und alles mit dem Dressing mischen.



2. Putenfilets in etwas Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



3. ...bis sie schön goldbraun sind.



## Putenfilet mit Rucolasalat, Tomaten und Mozzarella

4. Fleisch mit zwei Gabeln auseinanderzupfen,...



5. ...auf dem Salat mit gehackten Walnüssen anrichten und genießen. ☑



# WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Putenfilet mit Rucolasalat, Tomaten und Mozzarella



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)