



Putenfilet

Tandoori-Style

Anleitung

1. Zunächst die Kräuter hacken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und den Knoblauch pressen.
2. Im Anschluss das Joghurt unterrühren und mit Salz abschmecken.
3. Jetzt das Putenfilet waschen, trocken tupfen, in der Marinade wenden und damit bedecken.
4. Dann das Filet zugedeckt in den Kühlschrank stellen und mindestens drei Stunden marinieren. (Tipp: Das Filet kann gut vorbereitet auch über Nacht mariniert werden.)
5. Nun das Fleisch in einer Pfanne mit Öl oder auf dem Grill saftig braten bzw. grillen, in Scheiben schneiden und mit der restlichen Joghurtsoße und Braterdäpfeln servieren.

Benötigte Zutaten

150 g Joghurt 3,6%

300 g Putenfilets

3 Stängel frische Minze

8 Stängel frischer Koriander

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Salz

2 Stück Frühlingszwiebel

1/2 Stück grüner Chili

5 Stängel Petersilie

250 g Braterdäpfel

1 EL Öl

Nährwerte pro Portion

11 g Fett 14 EW 22 Kohlenhydrate 248 kcal 1.8 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing