



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009370051\_0001

Lecker, leicht und passend zur herbstlichen Jahreszeit:  
Puten-Birnen-Wok. Foto: Informationsbüro Deutsche Pute/News-Reporter.NET

### Herbstlich-leichter Genuss mit Putenfleisch

Bei Schmuddelwetter bleiben viele Menschen am liebsten zu Hause und machen es sich auf dem Sofa bequem. Auch Schlemmen steht dann hoch im Kurs – eine Kombination, die nicht gerade günstig für Fitness und Figur ist. Wer der Trägheit im Herbst ein Schnippchen schlagen möchte, der zieht sich am besten wind- und wetterfest an und macht einen strammen Spaziergang, um ein wenig Frischluft zu tanken. Nach der Rückkehr in die wohlig-warme Wohnung ist ein leckeres Gericht mit Putenfleisch eine genussvolle und dennoch ausgewogene Möglichkeit, sich zu verwöhnen – denn es ist unendlich vielseitig in der Zubereitung und bietet so für jeden Geschmack das Passende.

Die Pute liefert zum einen das helle, zarte Brustfleisch und zum anderen das dunklere, etwas kräftiger schmeckende Fleisch der Keulen. Für eine bewusste Ernährung eignen sich beide Sorten gleichermaßen gut. So enthält Putenbrust pro 100 g gerade mal ein Gramm Fett; die Keule liefert weniger als vier Gramm Fett pro 100 g. Sowohl Putenbrust als auch das Fleisch der Keule sind mit einem Eiweißanteil von mindestens 20 Prozent reich an diesem wichtigen, sättigenden Nährstoff. Außerdem liefert Putenfleisch jede Menge Vitamine und Mineralstoffe für Vitalität und Wohlbefinden wie beispielsweise die B-Vitamine B1, B2, B6, B12 und Niacin. An Mineralstoffen sind insbesondere Kalium, Magnesium, Eisen und Zink erwähnenswert.

Putenfleisch lässt sich mit einer Vielzahl an Obst- und Gemüsearten kombinieren, sodass sich immer wieder neue Geschmackserlebnisse kreieren lassen. Im Herbst bietet das heimische Angebot von Äpfeln und Birnen über verschiedene Kohlarten bis zu aromatischen Pilzen erntefrische Produkte, die bestens zu Putenfleisch passen und puren Genuss versprechen. Auch beim Einkauf vom Putenfleisch lohnt es sich, zum Angebot aus heimischen Regionen zu greifen. Denn an deutsche Putenfleischerzeuger werden hohe Anforderungen gestellt, insbesondere im Hinblick auf die Tierschutzstandards. Erkennbar ist Putenfleisch aus Deutschland am DDD-Herkunftsnachweis auf der Verpackung. Die drei Buchstaben DDD besagen, dass das Geflügel in Deutschland geschlüpft ist, in bäuerlichen Betrieben sachkundig aufgezogen und unter strengen Qualitäts- und Sicherheitsstandards verarbeitet wurde. Weitere Informationen und leckere Rezepte finden sich unter [www.deutsche-pute.de](http://www.deutsche-pute.de) im Internet. (News-Reporter.NET/SV)