

Sommersalat mit Putenstreifen

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Putenbrust/-brüste
- » 6-7EL Olivenöl
- » Salz & Pfeffer
- » 250g Gurke(n)
- » 250g gelbe Paprika
- » 125g Radieschen
- » 250g Cocktailtomaten
- » 1 gr. Zwiebel(n)
- » 250g Blattsalat (gemischt)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1/2 Bd. Schnittlauch
- » 1/2 Topf Basilikum
- » 4-5EL Weißwein-Essig
- » 1TL Kräutersenf

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Fleisch in Streifen schneiden
- mit Salz und Pfeffer würzen
- Gurke waschen, in Scheiben schneiden
- Radieschen waschen, in Scheiben schneiden
- Paprika putzen, in Streifen schneiden
- Tomaten waschen, vierteln
- Blattsalat waschen, zerpflücken

Dressing zubereiten:

- Zwiebel schälen und würfeln
- Knoblauch schälen und durchpressen
- Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden
- Basilikum waschen, in Streifen schneiden
- Essig, Zwiebel, Knoblauch, Senf, Salz und Pfeffer verrühren
- etwas Öl und Kräuter untermengen

Fertigstellung:

- Fleisch in etwas Öl braten
- Gemüse und Fleisch mit Dressing anrichten
- mit Baguette servieren

Nährwerte: 280kcal/E27g/F17g/KH6g

angelegt am: 12.08.2002

Rezept-Nr: 46

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke