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