

Frühlingsgemüse mit Zitronen-Joghurt-Dressing

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 350g Kohlrabi
- » 375g Möhre(n)
- » 150g Zuckerschoten
- » Salz & Pfeffer
- » 1 kl. Kopf Römervalat
- » 300g Putenschnitzel
- » 2EL Öl
- » 150g Vollmilchjoghurt
- » 1EL Zitronensaft
- » 1 Prise Zucker
- » 1 Bd. Kerbel

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Kohlrabi und Möhren schälen
- in Stifte schneiden
- Zuckerschoten halbieren
- Gemüse in Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken
- Salatblätter waschen, abzapfen
- Kerbel waschen, hacken
- Fleisch in Streifen schneiden

Fertigstellung:

- Fleisch in Öl anbraten
- mit Salz und Pfeffer würzen

Dressing zubereiten:

- Joghurt und Zitronensaft verrühren
- mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken
- Kerbel unterrühren

- Salat mit Fleisch anrichten
- Dressing darüber geben

Nährwerte: 210kcal/E23g/F7g/KH12g pro Portion

angelegt am: 28.08.2002

Rezept-Nr: 89

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