Frühlingsgemüse mit Zitronen-Joghurt-Dressing

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 350g Kohlrabi
» 375g Möhre(n)
» 150g Zuckerschoten
» Salz & Pfeffer
» 1 kl. Kopf Römersalat
» 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, abzupfen
- 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