

Putenbrust-Salat

Auf knackigen Blattsalaten, mit Tomaten, Mais und Gurken
an feinem Olivenöl-Dressing

Etwa
233 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Blattsalate gut waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Den Blattsalat in die Mitte des Teller dekorativ anrichten. Die Tomaten und Gurkenscheiben rundherum legen. Die Maiskörner darüber streuen.

Aus dem Öl, dem Essig, dem Schnittlauch, Salz, etwas Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker sowie einem Schuss Wasser ein Dressing herstellen. Die Salate damit marinieren.

Die Putenbrust in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen. Diese nun in etwas Öl braten. Die Putenstreifen nicht zu lange braten, da sie sonst trocken werden.

Nun die Putenstreifen über den Salat geben und genießen.

Zutaten für 4 Portionen

320 g Putenbrust
2 kleine Blattsalatköpfe
4 Tomaten
1 Salatgurke
120 g Mais
3 EL Essig
2 EL Olivenöl
2 EL Schnittlauch