

Rezept

Bauernsalat mit Pute

Ein Rezept von Bauernsalat mit Pute, am 11.12.2024

Zutaten

2 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)	4 mittelgroße Tomaten
1 Salatgurke	1 kleine Gemüsezwiebel
½ Kopfsalat (z. B. Eisbergsalat)	½ Bund Petersilie
250 g Putenbrust	5 EL Öl (z. B. Olivenöl)
Salz	Pfeffer
3-4 EL Weißweinessig	50 g schwarze Oliven

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Paprika putzen, vierteln, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, in Achtel schneiden und dabei die Stielansätze entfernen. Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in sehr dünne Ringe hobeln oder schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken.
2. Das Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. 1 EL Öl erhitzen, die Fleischwürfel darin rundherum in 5-7 Min. goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer würzen, Petersilie unterheben. Das Fleisch vom Herd nehmen.
3. Essig mit Salz und Pfeffer würzen, 4 EL Öl unterrühren. Paprika, Tomaten, Gurke, Zwiebel und Salat mit der Vinaigrette vermengen. Salat auf Tellern anrichten. Gebratene Pute und Oliven darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen. Dazu schmeckt Baguette.