Rezept

Bunter Salat mit Putenstreifen

Ein Rezept von Bunter Salat mit Putenstreifen, am 12.10.2024

Zutaten

- ¼ TL Senf
- **3 EL** Olivenöl
- Pfeffer
- ca. 80 g Blattsalat (z. B. Lollo rosso oder Kopfsalat)
- **3 EL** Maiskörner (aus der Dose)
- **1** Knoblauchzehe
- Salz
- **3 EL** frisch gepresster Orangensaft
- **1 Msp.** Sambal oelek
- **1 EL** Aceto balsamico
- Salz
- **1 EL** TK-Salatkräuter
- **3** Kirschtomaten
- **1 Stück** Salatgurke (ca. 50 g)
- **1** kleines Putenschnitzel (ca. 100 g)
- **1 EL** Olivenöl
- Pfeffer
- **1 EL** Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Den Senf in einem Schälchen mit dem Essig verrühren und das Öl mit dem Schneebesen kräftig unterschlagen. Salzen und pfeffern und die unaufgetauten Kräuter unterrühren.

2. Den Salat putzen, in kaltem Wasser waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und vierteln, Gurke schälen längs halbieren und in Scheibchen schneiden. Alles mit Mais und dem Dressing mischen und auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten.

3. Das Putenschnitzel quer in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Putenstreifen und Knoblauch hineingeben, in 2-3 Min. goldbraun anbraten, dabei mit einem Holzlöffel umrühren. Salzen und pfeffern. Orangensaft, Essig und Sambal oelek dazugeben, umrühren und kurz erhitzen. Die Mischung heiß auf den Salat geben. Mit frischem Baguette essen.