

Rezept

Eisbergsalat mit Paprika und Putenbruststreifen

Ein Rezept von Eisbergsalat mit Paprika und Putenbruststreifen, am 04.12.2024

Zutaten

1/2 kleiner Eisbergsalat (250 g)	1 rote Paprikaschote
1 Orange	200 g Putenschnitzel
Salz	Pfeffer
1 EL Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 197 kcal

Zubereitung

1. Die Salatblätter waschen, gut trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen oder Würfel schneiden. Salat und Paprika in einer großen Schüssel vermischen. Die Orange auspressen.
2. Die Putenschnitzel von Fett und Sehnen befreien, vorsichtig flach klopfen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel von beiden Seiten goldgelb braten. Die Schnitzel herausnehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen.
3. Den Bratensatz mit dem Orangensaft ablöschen und etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und mit dem Salat vermischen. Auf zwei Teller verteilen, die Putenschnitzel quer in etwa 2 cm breite Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten.