

Rezept

Fruchtiger Salat mit Putenbrust

Ein Rezept von Fruchtiger Salat mit Putenbrust, am 28.04.2024

Zutaten

400 g Putenbrustfilet	5 EL Olivenöl
1 TL getrocknete italienische Kräuter	50 g Pinienkerne
1 kleiner Eisbergsalat	200 g Erdbeeren
1 reife Avocado	2 EL Zitronensaft
200 g Seidentofu (Reformhaus; ersatzweise saure Sahne)	3 EL weißer Aceto balsamico
Salz	4-5 EL Milch
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Putenfilet trocken tupfen, in Streifen schneiden. 3 EL Öl und die Kräuter verrühren, Filetstreifen untermischen und marinieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Seidentofu mit Aceto balsamico, Milch, Salz, Pfeffer und dem übrigen Olivenöl in einen Mixbecher geben und glatt pürieren.
3. Eine große Pfanne erhitzen, die Putenstreifen darin bei mittlerer Hitze rundherum in 4-5 Min. goldbraun braten, dann salzen und pfeffern.
4. Salat, Avocado und Erdbeeren auf Teller verteilen, Tofu-Dressing darüberträufeln. Putenstreifen darauf anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen.