

Rezept

Geflügelsalat mit Banane

Ein Rezept von Geflügelsalat mit Banane, am 10.06.2026

Zutaten

250 g Putenbrustfilet	Jodsalz
5 EL Rundkornreis	100 g tiefgekühlte Erbsen
1 große Banane	1 TL Zitronensaft
2 EL Himbeeressig	2 EL Traubenkernöl
Pfeffer	mildes Currypulver

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die Putenbrust in große Stücke schneiden. In 125 ml Salzwasser bei schwacher Hitze 10 Min. garen. Das Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen. Den Sud wieder aufkochen. Reis und Erbsen einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20-25 Min. garen. Den Erbsenreis in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, den Kochsud auffangen.
2. Die Banane schälen und halbieren. Eine Hälfte mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Püree mit Zitronensaft, Essig und Öl zu einem dicken Dressing verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver pikant abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Kochsud verdünnen.
3. Das Putenfilet in kleine Stücke schneiden. Mit dem Erbsenreis und dem Dressing mischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die restliche Bananenhälfte in Scheiben schneiden und auf den Salat legen.