

Rezept

Gurken-Tomaten-Salat mit Joghurt

Ein Rezept von Gurken-Tomaten-Salat mit Joghurt, am 20.04.2024

Zutaten

1 kleine Salatgurke	250 g Tomaten
1 kleine Zwiebel	250 g Naturjoghurt
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1-2 TL Kreuzkümmelpulver	1 TL schwarze Senfsamen
200 g Putenbrustfilet	1 EL Öl
1 EL Garam Masala (Indische Gewürzmischung)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 322 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und ohne Stielansätze in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

2. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und dem Kreuzkümmel verrühren. Gurken, Tomaten und Zwiebeln darin wenden.

3. In einer beschichteten Pfanne die Senfsamen kurz rösten. Über den Salat geben. Das Putenbrustfilet kalt abwaschen, abtrocknen und in Würfel schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Putenbrustwürfel darin rundherum 3-4 Min. braten, dabei mit Salz und dem Garam Masala würzen.

4. Den Salat herzhaft abschmecken und zusammen mit den Putenbrustwürfeln anrichten. Nach Belieben noch etwas Garam Masala darüberstreuen.