

Rezept

Puten-Gemüse-Salat

Ein Rezept von Puten-Gemüse-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

1/2 l Geflügelbrühe	400 g Putenschnitzel
1 junger Zucchini	1 rote Paprikaschote
1 Stange Sellerie	2 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Basilikum	3 EL Balsamico bianco
Salz	Pfeffer
6 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Geflügelbrühe zum Kochen bringen. Putenschnitzel einlegen und bei schwacher Hitze zugedeckt je nach Dicke 8-10 Min. ziehen lassen.
2. Gemüse waschen und putzen. Zucchini erst in Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Paprika mit dem Sellerie in Streifen teilen. Frühlingszwiebeln in 4 cm lange Stücke, diese ebenfalls in Streifen schneiden.
3. Putenfleisch aus der Brühe nehmen und in feine Scheiben schneiden. Basilikum waschen, die Blättchen kleiner zupfen. Essig mit Salz, Pfeffer und 1-2 EL Brühe verrühren. Olivenöl unterschlagen. Alle Zutaten mit der Salatsauce mischen und abschmecken. Pinienkerne ohne Fett anrösten und aufstreuen.