

Rezept

Puten-Spinat-Salat mit Knusperkartoffeln

Ein Rezept von Puten-Spinat-Salat mit Knusperkartoffeln, am 28.04.2024

Zutaten

2 EL Pinienkerne	1 Kartoffel (ca. 130 g)
150 g Putenschnitzel	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
8 getrocknete Soft-Tomaten	100 g Baby-Blattspinat
1 Dose Cannellini-Bohnen (240 g Abtropfgewicht; ersatzweise weiße Bohnen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 26 g F, 33 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen, dann auf einem Teller abkühlen lassen. Die Kartoffel schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.
2. Putenschnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenstreifen darin rundherum anbraten, bis sie gar und leicht gebräunt sind. Fleisch leicht salzen und pfeffern und zwischen zwei Tellern warm halten.
3. 1 EL Öl in die Pfanne geben. Kartoffelwürfel darin bei mittlerer bis großer Hitze 8-10 Min. anbraten und garen, dabei ab und zu wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Pinienkerne, getrocknete Tomaten, restliches Öl (2 EL) und 6 EL Wasser in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spinat waschen und trocken schleudern. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Bohnen und Putenstreifen mit der Hälfte des Pestos mischen. Restliches Pesto bei Bedarf nochmals mit Wasser verdünnen, bis es nicht mehr fest, sondern dickflüssig ist, eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Spinat auf Teller verteilen, die Bohnen-Puten-Mischung darauf anrichten. Kartoffelwürfelchen darüberstreuen und das übrige Pesto als Kleckse darauf verteilen.