

Rezept

Radicchio-Puten-Salat

Ein Rezept von Radicchio-Puten-Salat, am 08.12.2025

Zutaten

2 Scheiben frische Ananas

2 Frühlingszwiebeln

200 g Putenschnitzel

Pfeffer

3 EL Rapsöl

1 TL Senf

Alufolie

2 zarte Möhren

1 kleiner Radicchio (50 g; ersetztweise 50 g Babyspinat)

Salz

3 EL Sesamsamen

7 EL Granatapfelsaft (ersetztweise Ananassaft)

1 Stück Ingwer (2 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Ananasscheiben schälen und ohne Strunk in Stückchen schneiden. Möhren waschen und auf der Rohkostreibe fein hobeln.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Radicchio waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Radicchio und Möhrenraspel in einer Schüssel miteinander vermengen.
3. Putenfleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in Sesam wälzen. In einer kleinen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Putenstreifen darin ca. 4 Min. kräftig anbraten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und beiseite stellen.
4. Den Bratfond mit Granatapfelsaft ablöschen, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 EL Öl und 4 EL Wasser unterrühren. Ingwer schälen und mit einer Knoblauchpresse hineindrücken. Dressing mit dem Salat mischen. Putenstreifen, Ananasstücke und Zwiebelringe auf dem Salat anrichten. Dazu passt Vollkornbrot.