

Rezept

Roter Linsensalat mit Putenstreifen

Ein Rezept von Roter Linsensalat mit Putenstreifen, am 19.01.2025

Zutaten

50 g rote Linsen	Salz
150 g eingelegte Rote-Bete-Kugeln (Glas)	75 g Feldsalat
2 EL Zitronensaft	Pfeffer
1 TL Meerrettich (Glas)	3 EL Olivenöl
150 g Putenschnitzel	1 EL Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Linsen in kochendem Salzwasser 5 Min. garen, abgießen (3 EL Kochsud auffangen!), abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Rote Bete in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen, putzen und verlesen. Die drei Zutaten auf Tellern anrichten. Abgenommenen Kochsud, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Meerrettich und 2 EL Öl verquirlen, über das Gemüse träufeln.
2. Fleisch in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Putenstreifen unter Wenden 5 Min. braten, auf dem Salat verteilen. Bratensatz mit Schmand und 2 EL Wasser ablöschen und unter Rühren loskochen, über den Salat träufeln. Dazu schmeckt Walnussbrot.