

Rezept

Salatteller mit Zitronenschnitzelchen

Ein Rezept von Salatteller mit Zitronenschnitzelchen, am 02.04.2023

Zutaten

600 g Salatgemüse (z. B. Tomaten, Salatgurken, Möhren, Radieschen, Paprikaschoten)	200 g Blattsalate (am besten gemischt, aber es geht auch nur eine Sorte)
2 EL Aceto balsamico	2 EL Sahne
Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	400 - 500 g 400-500 g Minutenschnitzel vom Schwein, Hähnchenbrustfilet oder Tofu
1 Bio-Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse je nach Sorte waschen oder schälen, putzen und zerkleinern: Tomaten in Würfel, Gurken in halbierte Scheiben, Möhren und Radieschen in Scheiben oder Raspel, Paprika in Streifen. Blattsalate waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Alle diese Zutaten mischen. Für die Sauce den Balsamico mit Sahne, Salz und Pfeffer verrühren, 2 EL Öl unterschlagen.
2. Die Schweineschnitzel noch ein wenig flacher drücken. Oder das Hähnchenfilet in dünne Scheiben schneiden. Oder den Tofu abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Hälfte der Schale auf die obere Seite von Fleisch oder Tofu reiben, salzen und pfeffern.
3. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch oder Tofu mit der gewürzten Seite nach unten hineinlegen und bei starker Hitze etwa 1 Minute braten. Die andere Hälfte der Zitronenschale darüberreiben, salzen, pfeffern, Fleisch- oder Tofuscheiben umdrehen und noch mal so lange braten.
4. Salatzutaten mit der Sauce mischen und auf Teller verteilen. Die Zitronenschnitzelchen darauf- oder danebenlegen. Gleich servieren. Dazu schmeckt ofenfrisches Baguette oder Ciabatta.