

Rezept

Schneller warmer Puten-Gemüse-Salat

Ein Rezept von Schneller warmer Puten-Gemüse-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

3 EL Aceto Balsamico	1 TL Dijon-Senf
2 TL flüssiger Honig	5 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer
1 rote Zwiebel	1 gelbe Paprikaschote
150 g Champignons	1 Stängel Petersilie
300 g Putenbrust	1 Bund Rucola
ca. 1 EL frisch gepresster Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Aceto Balsamico, Senf und Honig verrühren, 4 EL Öl unter Rühren dazulaufen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze putzen und halbieren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen.

3. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anbraten. Die Putenstreifen hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Paprika und Pilze dazugeben, weitere 5 Min. braten. Petersilie unterheben, mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Rucola auf zwei Teller verteilen, Fleisch und Gemüse darauf anrichten und mit Dressing beträufeln.