Rezept

Sprossensalat mit Pute

Ein Rezept von Sprossensalat mit Pute, am 28.05.2025

Zutaten

150 g	Sojasprossen
250 g	Chinakohl
1 TL	Meerrettich
1 EL	Sojasauce
	Pfeffer
300 g	geräucherte Putenbrust (in Scheiben)
100 g	gemischte Sprossen, z.B. Alfalfa, Rettich und Senf
3	Paprikaschoten
2 EL	Sherryessig
	Salz
1 EL	Sonnenblumenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 366 kcal

Zubereitung

1. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Chinakohlblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.

2. Meerrettich, Essig, Sojasauce, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing aufschlagen. Untermischen, den Salat kurz ziehen lassen und mit dem Putenaufschnitt anrichten.