

Rezept

Würziger Putensalat mit Curry

Ein Rezept von Würziger Putensalat mit Curry, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Putenbrust	1/2 Stange Lauch
1 EL Öl	1 Knoblauchzehe
1 olivengroßes Stück frischer Ingwer	2 EL Mayonnaise
150 g Joghurt	1 EL Zitronensaft
1 TL Currypulver	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Putenbrust kalt abspülen, trocken tupfen und fein würfeln. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und quer in feine Streifen schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch mit dem Putenfleisch darin ca. 10 Min. anbraten. Den Knoblauch schälen, dazupressen und bei schwacher Hitze mitbraten.
3. Den Ingwer schälen, fein reiben, bis auf die groben Pflanzenfasern in die Pfanne geben und ca. 2 Min. mitbraten. Das Fleisch und der Lauch sollten nur sehr leicht gebräunt sein. Dann die Lauch-Fleisch-Mischung lauwarm abkühlen lassen.
4. Die Mayonnaise mit dem Joghurt und dem Zitronensaft verrühren und zur abgekühlten Lauch-Fleisch-Mischung geben. Den Salat mit Curry und Salz würzig abschmecken.