

# Putenstreifensalat

Es wird Sommer und unser Rezept für Putenstreifensalat kommt da gerade richtig: Schnell, einfach und köstlich zubereitet.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 30 min



## Zutaten

|         |                                          |
|---------|------------------------------------------|
| 1 Kopf  | Salat                                    |
| 350 g   | <a href="#">Gemüse</a> (nach Wahl)       |
| 2 Stk.  | <a href="#">Schnitzel</a> (von der Pute) |
| 1 EL    | Öl                                       |
| 1 Prise | <a href="#">Salz</a>                     |
| 1 Prise | <a href="#">Pfeffer</a>                  |
| 1 Prise | Paprikapulver                            |

## Für das Dressing

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 100 g   | <a href="#">Joghurt</a> |
| 1 EL    | Zitronensaft            |
| 2 EL    | Rapsöl                  |
| 2 EL    | Kräuter (nach Wahl)     |
| 1 Prise | <a href="#">Salz</a>    |
| 1 Prise | <a href="#">Pfeffer</a> |

## Zubereitung

1. Zuerst die Putenschnitzel für den Putenstreifensalat in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne mit Öl rundherum anbraten, bis sie leicht Farbe genommen haben. Erst jetzt mit Salz, Pfeffer und süßem Paprika würzen und ruhen lassen.
2. Frisches Gemüse der Saison (Karotten, Paprika, Gurken, Zucchini) putzen und schälen und

für einen Salat typisch in feine Streifen schneiden. Den Kopfsalat kurz abspülen, trocken schleudern und in eine Salatschüssel zupfen. Die Gemüsestreifen unterheben und gleich mit etwas Zitronensaft marinieren.

3. Für das Dressing den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen und die fein gehackten Salatkräuter (Petersilie, Basilikum, Zitronenmelisse, Lauchzwiebeln) unterheben.
4. Zum Servieren Salat in einen tieferen Teller geben. Das Dressing darüber träufeln und die Putenstreifen auflegen.

## **Tipp**

Der Putenstreifensalat kann vielfältig variiert werden. Eine kräftigere Abwandlung gelingt mit frischem Feldsalat und einer Auslese von Wildkräutern. Dann darf ruhig das Dressing mit Olivenöl und Balsamico hergestellt werden.