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	Gemüse (nach Wahl)
2 Stk.	Schnitzel (von der Pute)
1 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Paprikapulver

Für das Dressing

100 g	Joghurt
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Rapsöl
2 EL	Kräuter (nach Wahl)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

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.