Salat mit gebratenen Putenstreifen

Ein tolles Rezept für die leichte Küche: Der Salat mit gebratenen Putenstreifen ist kalorienarm, enthält viel Eiweiß und schmeckt wunderbar.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

100 g	Blattsalat (nach Wahl)
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Tomate
3 Stk.	Radieschen
100 g	Champignons
1 Stk.	Zwiebel
150 g	Putenbrust
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Olivenöl
0.5 TL	Italienische Kräuter
1 TL	Senf
1 TL	Honig
4 EL	Orangensaft

Zubereitung

1. Für den **Salat mit gebratenen Putenstreifen** zuerst den Blattsalat putzen, waschen, trocknen und zerkleinern, auf einem großen Teller anrichten. Paprika und Tomate waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und über dem Blattsalat verteilen. Radieschen waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls verteilen.

2. Champignons gründlich putzen und je nach Größe in Scheiben schneiden oder halbieren. Die

Zwiebel abziehen und fein hacken, über den Salat streuen. Das Putenfilet trockentupfen und in schmale Streifen schneiden.

3. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Putenstreifen 4 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend die Champignons zufügen und 2 Minuten mitbraten. Fleisch und Champignons mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen, anschließend über den Salat geben. Den Bratensatz mit Honig, Senf und Orangensaft ablöschen, gut vermischen und als Marinade über den Salat geben.

Tipp

Der Salat mit gebratenen Putenstreifen kann mit beliebigen Zutaten abgewandelt werden, zum Beispiel Gurken, frischen Kräutern oder Hühnchenbrustfilet.