

Salat mit Putenbruststreifen

Im Sommer ein ideales Rezept für die leichte Küche: leckerer Salat mit Putenbruststreifen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

220 g	Putenbrustfilet
0.5 Stk.	Kopfsalat
1 Stk.	Lauchzwiebel
1 Stk.	Tomate
2 Stk.	Radieschen
1 EL	Olivenöl
3 EL	Weinessig
1 Tupfer	Senf
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
4 Scheiben	Vollkornbrot

Zubereitung

1. Der **Salat mit Putenbruststreifen** ist ein ebenso preiswertes wie kalorienarmes Gericht. Hierfür den Salat gründlich waschen und in mundgerechte Stücke zerrupfen.
2. Tomate, Radieschen und Lauchzwiebel waschen, putzen und klein schneiden. Mit dem Salat auf Tellern anrichten.
3. Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten und diese gleichmäßig über den Salat gießen.
4. Putenbrust in feine Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen darin (ohne Fett!) kräftig anbraten. Noch heiß über dem Salat verteilen und

gemeinsam mit Vollkornbrot servieren.

Tipp

Der Salat mit Putenbruststreifen schmeckt sehr gut an heißen Sommertagen.