

Putensalat

Zutaten

750 g Putenbrustfilet
1 EL Honig
2 EL Sojasauce
3 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
30 g Sonnenblumenkerne
Butterschmalz
1 kleiner Eisbergsalat
500 g Cherry-Tomaten
1 Salatgurke
1 Dose Mais
2 EL Essig
4 EL Öl
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Putenbrust in Streifen schneiden. Honig, Sojasauce, Zitronensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und darin die Putenstreifen wälzen. Im Kühlschrank für mind. 1 Stunde marinieren.

In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten.

Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Kirschtomaten halbieren, die Gurke ungeschält in Scheiben schneiden.

Mais abgießen und zusammen mit den anderen Salatsorten mischen.

Aus Essig, Öl und den in kleinen Röllchen geschnittenen Schnittlauch ein Salatdressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Putenbruststreifen portionsweise jeweils ca. 3 min. im Butterschmalz braten und auf dem Salat verteilen. Sonnenblumenkerne darüber streuen.