

Fruchtiger Salat mit Putenbrust

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 50g geh. Mandeln
- » 4 Tomate(n)
- » 1 Mango
- » 3-4 EL Weißwein-Essig
- » Salz & Pfeffer
- » 7 EL Walnussöl
- » 100g Friseesalat
- » 100g roter Eichblattsalat
- » 150g Putenbrust (geräuchert)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und auskühlen. Tomaten ca. 1min in kochend heißes Wasser legen, unter kaltem Wasser abschrecken, Schale abziehen, Früchte in Scheiben schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch in feinen Spalten vom Stein schneiden.

2. Essig mit gerösteten Mandeln, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zupfen. Mit Mango, Tomaten und Putenbrust auf 4 Tellern anrichten. Mandel-Vinaigrette darüber verteilen und sofort servieren.

Tipp: Statt Tomaten Tamarillos verwenden und mit Ihnen genau so verfahren, wie mit den Tomaten. Macadamianussöl verwenden.

Nährwerte: 350kcal/E13g/F24g/KH21g pro Portion

angelegt am: 14.03.2005

Rezept-Nr: 1676

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke