

Fruchtiger Putensalat

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Putenbrust/-brüste
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Butterschmalz
- » 1 Kopf Eisbergsalat
- » 400g Himbeeren
- » 1 Honigmelone(n)
- » 2 Schalotte(n)
- » 1 Chilischote(n)
- » 125g Frischkäse (Doppelrahm)
- » 150g Joghurt (natur)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Putenfilet waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Im heißen Butterschmalz von jeder Seite ca. 5min braten. Abkühlen lassen, in Streifen schneiden. Salate putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Himbeeren verlesen. Melone halbieren, entkernen. Aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen.

2. Restliches Fruchtfleisch aus der Schale lösen und pürieren. Schalotten abziehen, grob würfeln. Chilischote putzen, halbieren, entkernen, gründlich waschen, in Stückchen schneiden. Beides zum Melonenpüree geben, ebenfalls pürieren. Frischkäse und Joghurt unterrühren. Salzen und pfeffern. Alle Zutaten mischen. Salatsoße darauf verteilen und extra dazu servieren.

Nährwerte: 385kcal/E39g/F18g/KH14g pro Portion

angelegt am: 11.06.2006

Rezept-Nr: 2044

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke