

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Blattsalat mit Putenstreifen

Zutaten:	Zubereitung:
1 Blattsalat nach Wahl	Blätter abzupfen, die Blätter gründlich mit kaltem Wasser waschen, in einen Sieb geben und abtropfen lassen.
1 rote Paprikaschote	Waschen, halbieren, Kerne entfernen, weiße Haut entfernen, erst in dünne Streifen, anschließend in Würfel schneiden.
8 Cocktailtomaten	Waschen, halbieren.
2 hartgekochte Eier	Schälen, fein würfeln.
50 g milder Bergkäse in Scheiben	In dünne Streifen schneiden.
Salatsauce: 200 g Saure Sahne 10% Fett 2 EL Weißer Balsamico 2 TL Mittelscharfer Senf ¼ TL Salz 1 Msp. Pfeffer 2 EL frische feingehackte Gartenkräuter	Verrühren.
500 g Putenschnitzel 1 EL Mehl 2 EL Öl 100 ml Wasser	In dünne Streifen schneiden. Fleisch darin wenden. In einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen. In die Pfanne gießen, aufkochen lassen, bis sich der Bratensatz vom Boden gelöst hat, zur Salatsauce gießen.
Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen und mit den restlichen Zutaten sowie der Marinade vermischen. Zum Schluss die Putenstreifen darüber verteilen, sofort servieren. Dazu schmeckt ein herzhaftes Bauernbrot oder ein Körnerbaguette.	

