



FRÜHLINGSSALAT MIT CHAMPIGNONS UND PUTE

Zutaten

- 100 g Feldsalat
- 50 g Radicchio
- 50 g Gurke
- 50 g Paprika (rot)
- 1 Stängel Basilikum
- 1 TL Pinienkerne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 50 g Hartkäse (Ziege)
- 70 g Putenbrustfilet
- 100 g Champignons
- 1 TL Kokosöl



Zubereitung

Die Salate, Gurke und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Salat möglichst zupfen und nicht schneiden, damit er lange knackig bleibt. Die Champignons vorsichtig mit einem Küchentuch säubern.

Für das Dressing ein paar Basilikumblätter mit den Pinienkernen, dem Zitronensaft, dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili kurz pürieren. Sollte das Dressing zu dickflüssig werden, mit etwas Wasser verdünnen.

Den Käse und die Putenbrust in Würfel schneiden. Die Putenbrust gemeinsam mit den Champignons in dem Kokosöl in der Pfanne garen.

Alle Zutaten vermengen, auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Rezeptvariation

Der Käse kann auch über die heißen Champignons in der Pfanne gerieben werden.

gesund + aktiv informiert

Salate eignen sich durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen gut, um das genussvolle Kauen zu üben.

