



ENDIVIENSALAT MIT PUTENBRUST

Zutaten

- 130 g Putenbrust
- 100 g Endivie
- 100 g Feldsalat
- 100 g Radicchio
- 1/2 Orange
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Mandeln (gemahlen)
- 1 Prise Kurkuma
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Putenbrust waschen, abtrocknen und in Streifen schneiden. Den Radicchio und die Endivie waschen, abtrocknen, verlesen und in Streifen schneiden. Die Blättchen vom Feldsalat abzupfen, waschen und abtrocknen.

Von der Orange und der Zitrone jeweils 1 TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Mit 1 EL Olivenöl, 2 EL Wasser, den Mandeln und den Gewürzen verrühren.

Den Radicchio und die Endivie in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Putenbruststreifen darin gar braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Feldsalat unter den restlichen Salat heben und alles mit den Putenbruststreifen anrichten.

Rezeptvariation

Der Salat schmeckt auch hervorragend mit Entenbrust.

gesund + aktiv informiert

Die Endivie gehört zur Gattung der Wegwarten (Cichorium) und ist ein typischer Herbst-/Winter-salat. Die enthaltenen Bitterstoffe unterstützen unsere Verdauungsorgane und der Ballaststoff Inulin wirkt sich günstig auf die Darmflora aus, wodurch das Immunsystem gestärkt wird.

