

Salat mit feurigen Putenstreifen



Ein bunter, sehr leckerer Salat, in kürzester Zeit zubereitet von Isabelle Rossi aus Aspelt.

Fotos: Guy Wolff

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Auf großen Tellern verteilen.

Den Knoblauch schälen, den Keim entfernen und ganz klein würfeln. Den Essig, das Rapsöl, den Senf, die Petersilie, das Basilikum und die Sahne zu einer Vinaigrette verrühren. Die Knoblauchwürfelchen hinzu geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Vinaigrette kalt stellen. Die Ananasscheiben in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschoten und die Chilischote waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Die Putenfilets ebenfalls in Streifen schneiden und in heißem Öl scharf anbraten. Die Paprikastreifen, die Zwiebelringe, die Chilistreifen und die Ananasstückchen zu dem Fleisch in die Pfanne geben, kurz mitbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Curry feurig würzen.

Das Fleisch mit dem Gemüse auf dem Salat verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Zutaten für vier Personen

4 Portionen gemischter Salat (z.B. Rucola und Feldsalat)	4 Scheiben frische Ananas
2 rote Zwiebeln	2 EL fein geschnittene Petersilie
4 Putenfilets	4 Basilikumblätter (in feine Streifen geschnitten)
2 EL Olivenöl	2 EL Sahne
je eine rote, gelbe und grüne Paprikaschote	1 TL Senf
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer aus der Mühle
10 EL Essig	Curry
6 EL Rapsöl	
1 frische Chilischote	

Weintipp

Trinken Sie dazu einen guten Luxemburger Crémant mit viel Schmelz! Passt hervorragend auch zur Ananas.