



Fruchtiger Putensalat

Zutaten für 1 Portion:

Putenbrust
Zitronensaft
Sojasauce
Honigmelone
Birne
Johannisbeeren
Himbeeren
etwas Honig
Senf
Salz
Pfeffer
Sonnenblumenöl
Fenchel
Salatmischung
Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

- Putenbrust in Streifen schneiden.
- Zitronensaft und Sojasauce verrühren.
- Putenbrust darin marinieren. Melone in Scheiben schneiden.
- Birne in Spalten schneiden. Johannis- und Himbeeren waschen.
- Die Hälfte der Johannisbeeren zerdrücken.
- Mit übrigem Zitronensaft, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Sonnenblumenkerne rösten, herausnehmen.
- Putenbrust ca. 3 Minuten grillen. Salzen und pfeffern.
- Fenchel in Scheiben schneiden und kurz in der Pfanne mitbraten.
- Salate waschen und nach belieben marinieren.
- Alles anrichten und Kerne drüberstreuen.