

Salat mit Pute und Gemüse

Zutaten für 1 Person:

150 g Blattsalat (gemischt nach Jahreszeit, Rucola Eisberg, Radicchio, Feldsalat,

Kopfsalat, Eichblattsalat usw.)

2 Scheiben vorgekochte „Rote Beete“

1 Wurzel Topinambur gewaschen u. in Scheiben geschnitten

1 EL Karotten in Scheiben geschnitten

1 EL geraspelter Radi

1 EL geriebenes Weiskraut

2-3 EL Körner, 1 EL Sonnenblumenkerne

4 -5 Scheiben Steckrüben,

etwas Lauch und Weiskraut

4-5 Röschen Blumenkohl oder Brokkoli

4-5 Bohnen oder vorgekochte Selleriescheiben

120 g Putenfleisch in Streifen geschnitten

1. Den Salat schneiden, waschen und auf einem großen flachen Teller anrichten.

Die übrigen Zutaten („Rote Beete“, Topinambur, Karotten, Kraut und Radi) auf den Blattsalat verteilen. Dressing oder Salatsoße darüber verteilen.

2. In einer Pfanne ohne Öl, gekochte Getreidekörner und Sonnenblumenkerne kurz

anrösten und über den Salat verteilen.

3. Putenfleisch waschen, abtrocknen, in Streifen schneiden und mit Salz Pfeffer und Kräuter der Provence würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl 2-3 Minuten von jeder Seite anbraten, anschließend Gemüse dazu geben und alles zusammen fertig braten. Gemüse soll noch bissfest sein.

4. Alles über den Salat geben und noch mit angesetzten Sprossen abrunden. Genauso wie bei der Gemüsepfanne kann der Salat jahreszeitlich abgeändert werden. Für das Frühjahr bieten sie Spinat, Spargel, Radieschen, Kohlrabi an,

für den Sommer Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika usw.)