



50 Minuten

 Einfach

BUNTER KÄSESALAT MIT SAFTIGEN PUTENSTREIFEN UND JOGHURT-KRÄUTER-DRESSING

Saftige Putenbrust mit zarten Bohnen, marinierten Paprika und Champignons sowie Käse auf zarten Salatblättchen mit einem frisch-zitronigen Joghurt-Kräuter-Dressing. Dieser bunte Käsesalat mit Paprika ist das Highlight bei Brunch, Grillen & Co.!

 So wird's gemacht :

SCHRITT 1

Putenbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Thymian in 2 EL erhitztem Öl ca. 10 Minuten von allen Seiten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 2

Bohnen waschen, putzen, halbieren, in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

SCHRITT 3

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel würfeln und Knoblauch zerdrücken. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Champignons abbürsten, vierteln, mit Paprika, Zwiebel und Knoblauch in restlichem Öl ca. 10 Minuten braten, mit Balsamicocreme, Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

SCHRITT 4

Käse in Streifen schneiden. Pflücksalat waschen und trocken schleudern. Für das Salat-Joghurt-Dressing den Joghurt mit Zitronensaft, Honig und Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 5

Pflücksalat auf Tellern verteilen. Bohnen,



Zutaten

4 Portionen

400 g Putenbrustfilet

3 Tymianzweige

4 EL Rapsöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

400 g grüne Bohnen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün)

250 g Champignons

1-2 EL Balsamicocreme

150 g MILRAM Sylter

125 g Pflücksalat

300 g Joghurt

3 EL Zitronensaft

2 TL Honig

4 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

Paprikamischung und Putenbrust auf dem Salat anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Den Käse als Topping verwenden und den bunten Salat beispielsweise zum Grillen servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2152/515

Fett (g): 25,7

Kohlenhydrate (g): 24,3

Eiweiß (g): 37,5