

Salat mit Puten-Brust-Streifen, roten Linsen und Apfel

Für 2 Personen

250 g Putenschnitzel	60 g rote Linsen	25 g Rucola
25 g Rote Bete Blätter	50 g Baby-Spinat	25 g Friséesalat
25 g Rote Bete Sprossen	1 Apfel, Elstar	1 unbehandelte Zitrone
2 Schalotten	30 g Pinienkerne	2 EL Schmand
1 TL grobkörniger Senf	1 TL Currygewürz	2 EL Olivenöl
4 EL Rapsöl	1 TL Zucker	Meersalz
Pfeffer, schwarz		

Den Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Putenschnitzel waschen, trockentupfen, in zentimeterdicke Scheiben schneiden und mit dem Currygewürz und etwas Salz würzen. Die Äpfel ungeschält vierteln, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Linsen in einem Sieb abspülen und im Salzwasser etwa sieben Minuten lang kochen, anschließend abschrecken und abtropfen lassen. Für das Dressing die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit zwei Esslöffeln Wasser, dem Zucker, dem Senf sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend das Rapsöl unterrühren und danach den Schmand hinzugeben. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Fleisch und die Schalotten unter gelegentlichem Rühren sieben Minuten goldbraun braten. Anschließend beiseite stellen. Eine weitere Pfanne ohne Fett erhitzen und darin die Pinienkerne rösten. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und anschließend die Pinienkerne und das Dressing darüber geben. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Putenstreifen und den Rote Bete Sprossen garnieren.

Katrin Theiler am 05. Oktober 2010