

Scharfer Cajun-Puten-Salat

Für zwei Personen

Für das Putenfleisch:

3 Putenbrustfilets à 120 g	2 EL Rapsöl	1/2 TL Chilipulver
getrockneter Oregano	Salz	schwarzer Pfeffer
weißer Pfeffer		

Für die Marinade:

$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL Paprikapulver	1 EL getr., scharfer Paprika
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian	1 TL Honig	1 EL milder Weißweinessig
1 EL Olivenöl	1 EL Zucker	Salz
bunter Pfeffer		

Außerdem:

1 Roggenbaguette

Für die das Putenfleisch das Öl gemeinsam mit dem Chilipulver, dem Oregano, dem Salz und dem Pfeffer in eine Rührschüssel geben und verrühren. Die Putenfilets darin wenden und in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend die Temperatur verringern und die Filets für fünf Minuten unter einmaligem Wenden gar ziehen lassen. Das Fleisch in der Pfanne salzen, herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

Für die Marinade die Lauchzwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Den Dill waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und pressen. Die Lauchzwiebeln, den Dill und den Knoblauch mit dem Paprikapulver, sowie dem Essig und dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker und Honig pikant abschmecken.

Die inzwischen leicht abgekühlten Filets mit einem scharfen Messer in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden und in die Marinade geben.

Anschließend den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Roggenbaguette servieren

Hartmut Slex am 14. April 2015