

Fitness-Salat-Teller mit marinierten Putenstreifen (4 Portionen)

Zutaten:

1 Lollo Rosso
100 g Feldsalat
2 große Orangen
1 rote Paprikaschote
400 g Putenschnitzel

Für die Marinade:

3-4 EL Sweet Family Nordzucker Flüssigzucker
4 EL Rapsöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

ca. 1 TL Cayennepfeffer

Für das Dressing:

100 ml Orangensaft
2-3 EL heller Balsamicoessig
5 EL Rapsöl
3-4 TL milder Senf
2 EL Sweet Family Nordzucker Flüssigzucker
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
50 g Kürbiskerne, geröstet

Zubereitung:

1. Salat vorbereiten, putzen, waschen und den Lollo Rosso in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Orangen schälen und die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden.
3. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden.
Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Streifen schneiden.
4. Zutaten für die Marinade verrühren, mit den Putenfleischstreifen vermischen und in einer erhitzten, beschichteten Pfanne braten.
5. Für das Dressing alle Zutaten verrühren. Salatzutaten und Putenstreifen auf Teller anrichten, mit dem Dressing beträufeln, Kürbiskerne überstreuen und servieren. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten