



## Fruchtiger Salat mit Putenfiletwürfeln

### Zutaten

**(für 4 Personen):**

- 4 Putenfilets
- 150 g Himbeeren
- 50 g Joghurt
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 1 Mango
- 1 Salatkopf
- 1 Zwiebel
- 1 TL Curry
- 2 EL Salatkerne
- Petersilie



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 284 kcal, 5 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

## Fruchtiger Salat mit Putenfiletwürfeln

### Zubereitung:

1. Zuerst 100 g Himbeeren pürieren,...



2. ...durch ein Sieb streichen und mit Joghurt mischen. Anschließend mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Jetzt die Mango schälen, den Kern entfernen, in Spalten schneiden und ohne Öl anrösten. Dann den Salat waschen, die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden und beides mit Mangospalten und den restlichen Himbeeren auf Tellern anrichten.



## Fruchtiger Salat mit Putenfiletwürfeln

4. Danach die Putenfilets würfeln...



5. ...und in der gleichen Pfanne in 1 EL Wasser von jeder Seite circa 4 bis 5 Minuten scharf anbraten. Zum Schluss mit Curry würzen.



6. Jetzt nur noch die Putenfiletwürfel auf den Salat geben und mit Himbeerdressing, Salatkernen und Petersilie genießen. Lecker!





## Fruchtiger Salat mit Putenfiletwürfeln



### Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)