

Rucola - Feldsalat mit Putenstreifen und Calamares

Zutaten

150 g Rucola
150 g Feldsalat
1 Bund Radieschen
einige Cocktailtomaten
350 g Putenbrustfilet(s) oder Putenschnitzel
4 EL Sojasauce
1 EL Öl
Dressing nach Wahl
Salz und Pfeffer
1 Pck. Tintenfisch(e) (Calamares), evtl.

Arbeitszeit: ca. 30 Min. Ruhezeit: ca. 1 Std. / Schwierigkeitsgrad: normal / Kalorien p. P.: keine Angabe
Das Fleisch waschen, trocken tupfen, putzen und in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Sojasoße hinzugeben. Jetzt ordentlich durchrühren, abdecken und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Salate putzen, waschen und in eine Schüssel geben. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben geschnitten dazugeben, die Cocktailtomaten vierteln oder halbieren (je nach Größe und Wunsch) und ebenfalls zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun eine Pfanne auf den Herd auf höchster Stufe und das Öl in die Pfanne geben. Wenn die Pfanne richtig heiß ist, das durchgezogene Fleisch hineingeben und gut anbraten.

Nun den Salat auf die Teller verteilen, die angebratenen Putenstreifen drüber geben und servieren.

Dressing nimmt sich jeder nach Wunsch. Dazu schmeckt auch immer gut ein Stück Baguette, wir essen auch immer gern dazu eine Packung Calamares für den Backofen mit Knoblauchsoße, das passt sehr gut zusammen.