

Pilzsalat mit Putenfleisch



ZUTATEN:

- 200 g Putenfleisch
- 1/2 Kopf Salat (z. B. Bavaria)
- 100 g Champignons
- 1 Orange
- 1 Avocado
- 1-2 EL Zitronensaft
- 3 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz
- Pfeffer
- 1/8 l Aceto Balsamico
- roter Pfeffer

Putenfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in heißem Raps-Kernöl knusprig anbraten. Leicht salzen und pfeffern. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in dem Bratfett andünsten. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen, Orange schälen und in Würfel, die Avocado halbieren, den Kern entfernen und in Spalten schneiden, schälen und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln. Alles auf Tellern anrichten und mit dem Aceto Balsamico beträufeln. Mit rotem Pfeffer bestreut servieren.

Pro Person:

322 kcal (1348 kJ), 14,2 g Eiweiß, 26,3 g Fett, 3,9 g Kohlenhydrate (0,3 BE)