

Blattsalate mit Rucola-Senf sauce und Putenbruststreifen



Zutaten für 3 Personen:

60 g grüne Salatherzen
40 g Frisee-Salat
40 g Radicchio
1-2 Kartoffeln vom Vortag
3-4 Kirschtomaten
Parmesan am Stück
150 g Putenschnitzel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestäuben
1 EL Olivenöl

Rucola-Senf sauce:

Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 hartes Ei
2 TL Dijonsenf
1 TL Salatmayonnaise
4 EL Aceto Balsamico bianco
8 EL neutrales Öl
3 EL Sahne
1 EL Wasser
16 Blätter Rucola

1. Für die Rucola-Senf sauce alle Zutaten mit einem Stabmixer gründlich pürieren. Nach Geschmack nochmals abschmecken.

2. Salate verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Auf einer Servierplatte anrichten. Kirschtomaten waschen und vierteln, Kartoffeln in Scheiben schneiden und darauf verteilen.

3. Putenschnitzel quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Leicht salzen, pfeffern und mehlieren. In einer beschichteten Pfanne in Olivenöl braten.

4. Rucola-Senf sauce auf den Salat träufeln und die Putenbruststreifen darauf verteilen.

Hinweise:

Bei den Blattsalaten sind viele Variationen möglich. Gut passen auch noch gebratene Zucchini und/oder Paprikaabschnitte.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, große Salate, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023