

Spinat-Tomaten-Salat in Nuss Dressing mit Putenstreifen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonaler Sommersalat, leicht, kalorienarm, gesund und schnell gemacht

Zutaten

- 400 g Putenbrustschnitzel in 1 cm dicken Streifen
- 3 El Nüsse (Haselnüsse, Macadamia Nüsse, Cashew Kerne)
- 100 g frischer junger Blattspinat, gut gewaschen, geputzt, abgelaufen
- 200 g Kirschtomaten ohne Blüte, halbiert
- 100 g Sprossen, gewaschen, verlesen
- 1 Handvoll Basilikumblätter in Streifen
- 5 El Olivenöl
- 2-3 El heller Balsamico
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Die Nussmischung in einer kleinen Stielpfanne ohne Fett rösten, danach grob hacken.

Schritt3

Balsamico mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker verrühren, pikant abschmecken.

Schritt4

Die Basilikumstreifen und die Nüsse dazu geben, ebenfalls die Sprossen und die Tomaten, etwas

miteinander marinieren lassen. Erst kurz vor dem Servieren die Spinatblätter unterheben.

Schritt5

Die Putenschnitzel waschen, wieder trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Schritt6

In heißem Öl von allen Seiten (Ev. in 2 Durchgängen) 1-2 min. anbraten, salzen, pfeffern.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Den Salat portionieren, anrichten, darüber die noch warmen Putenbruststreifen verteilen und sofort servieren.

Zutaten: Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spinat-tomaten-salat-in-nuss-dressing-mit-putenstreifen/>