



Fruchtiger Geflügel-Curry-Salat

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustschnitzel	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Currypulver	
Öl	2 EL
Ananas Stücke aus der Dose	200 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Schnittlauch, frisch	10 g
Cherrytomaten	250 g
Crème fraîche	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenschnitzel darin ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd ziehen und Putenschnitzel abkühlen lassen.
2. Ananas in ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und leicht schräg in Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Putenschnitzel würfeln.
3. In einer Schüssel Crème fraîche mit 3 EL Ananassaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig würzen. Putenschnitzel, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Ananas mit dem Dressing vermengen und den fruchtigen Geflügel-Curry-Salat zum Durchziehen beiseitestellen. Mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Statt frisch gebratener Pute kannst du hier super übrig gebliebenes Grillfleisch verwenden. Gewürfelt zusammen mit dem Dressing schmeckt der Salat sowohl zu jeder neuen Grillparty oder als Mahlzeit mit frischem Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	331 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	14 g