



Fruchtiger Linsensalat mit Curry-Putenstreifen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	300 g
Bio Limetten	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Salatgurken	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Dill, frisch	20 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Senf	2 TL
Honig	2 TL
Putenbrustfilets	600 g
Öl	2 EL
Currypulver	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, grobe Reibe

1. In einem Topf Linsen mit ca. 800 ml Wasser bedecken, auf hoher Stufe aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. leicht köchelnd weich garen.
2. Limette halbieren und Saft auspressen. Apfel waschen, grob in eine Schüssel raspeln und mit 1 EL Limettensaft vermengen. Gurke waschen und ebenfalls grob in die Schüssel raspeln.
3. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen von den Stielen streifen und fein hacken. Grüne Frühlingszwiebeln mit Dill in die Schüssel geben und den ausgetretenen Saft der Gurke vorsichtig abkippen.
4. Linsen mit Balsamicoessig und Salz würzen, zum Apfel und der Gurke geben und alles vermengen.
5. In einer Schüssel Senf, Honig und 2 EL Limettensaft verrühren. Die Hälfte der Honig-Senf-Mischung zu dem Linsensalat geben und vermengen. Linsensalat abschmecken.
6. Putenfleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und salzen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Putenstreifen darin rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Weiße Frühlingszwiebeln dazugeben und zusammen ca. 1 Min. anbraten. Curry und ca. 7 ml Wasser zur restlichen Honig-Senf-Mischung rühren, über die Putenstreifen gießen und ca. 1 Min. köcheln lassen.

7. Linsensalat auf Teller verteilen. Curry-Putenstreifen und weiße Frühlingszwiebeln dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	361 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	7 g