Marinierte Pute mit Romana-Radieschen-Salat und Kräuterdip

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Putenbrustfilet	600 g
Sojasauce	3 EL
Honig	2 TL
Chili, gemahlen	
Mini Romana	2 St.
Radieschen	1 Bund
Petersilie, frisch	20 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Senf	1 TL
Olivenöl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Schüssel, Sieb, Küchenpapier, Grill

1. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Putenfleisch waschen, trocken tupfen, zuerst längs und dann quer halbieren.

2. In einer Schüssel Sojasauce, 1 TL Honig, Chili und 2 TL Zitronensaft vermengen. Putenfleisch darin marinieren und beiseitestellen.

3. Romana in feine Streifen schneiden, in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Radieschen waschen, die Enden entfernen und vierteln. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in feine Ringe schneiden

4. In einer Schüssel Joghurt mit Kräutern, 1 TL Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und Salz und Pfeffer mischen und abschmecken. In einer weiteren Schüssel 1 TL Honig mit Senf, Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Romanasalat und Radieschen mit dem Dressing vermengen.

5. Grill anheizen. Mariniertes Putenfleisch auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 4–5 Min. goldbraun grillen. Anschließend in Alufolie wickeln und einige Minuten ruhen lassen.

6. Marinierte Pute mit Romana-Radieschen-Salat und Kräuterdip auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst das Putenfleisch auch in der Pfanne zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	269 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	7 g