



Pute im Fladenbrot

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustschnitzel	500 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, edelsüß	1 TL
Olivenöl	2 EL
Salz	
Cayennepfeffer	
Strauchtomaten	100 g
Eisbergsalat	200 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Avocado	1 St.
Öl	2 EL
Pita-Brot	1 St.
saure Sahne	160 g
Pfeffer, bunt	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Putenbrustschnitzel waschen, trocken tupfen und in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel mit Paprikapulver, Olivenöl und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Putenstreifen zur Marinade geben und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Tomate waschen, Strunk entfernen und würfeln. Salat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Avocado schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und grob würfeln.
3. Pute abtropfen lassen. In einer Pfanne ca. 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 10 Min. braten. Nach ca. 7 Min. Zwiebelringe zugeben und die letzten ca. 3 Min. mitbraten. Brot aufschneiden und nach Belieben mit den Zutaten belegen. Mit einem Klecks saurer Sahne und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	442 kcal		
Kohlenhydrate	26 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	35 g	Fette	24 g