



Putenstreifen mit BBQ-Frischkäse und Maissalat

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mais aus der Dose	425 ml
Schalotten	2 St.
Strauchtomaten	4 St.
Olivenöl	2 Esslöffel
Balsamicoessig, hell	1 Esslöffel
Wasser	2 Esslöffel
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Barbecuesauce	4 Esslöffel
Frischkäse, natur	200 g
Milch	2 Esslöffel
Putenbrustfilets	600 g
Öl	1 Esslöffel
Mini Romana	2 St.

Zubereitung

Mais in ein Sieb abgießen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, Strunk entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln.

In einer Schüssel Olivenöl, Balsamico, Wasser und Zucker mischen und kräftig salzen und pfeffern. Schalotten, Tomaten und Mais zugeben, alles vermengen und zum Durchziehen beiseitestellen.

In einer weiteren Schüssel Barbecuesauce, Frischkäse und 2 EL Milch mithilfe eines Schneebesens glatt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen, quer in jeweils ca. 2 cm dünne Streifen schneiden und salzen. In einer mittleren Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenstreifen ca. 3 Min. rundherum anbraten. Dann pfeffern und auf niedriger Stufe ca. 6 Min. weiter fertig braten. Dabei gelegentlich wenden.

Strunk der Romanasalate entfernen, quer in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Romanasalat zum Maissalat in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenstreifen auf Tellern anrichten, BBQ-Dip darüber verteilen und zusammen mit Maissalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	432 kcal		
Kohlenhydrate	26 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	44 g	Fette	16 g