



Puten-Streifen mit BBQ-Frischkäse und Maissalat

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb, Salatschleuder, Küchenkrepp

1. Mais in ein Sieb abgießen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, Strunk entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln.
2. 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.
3. In einer weiteren Schüssel Barbecuesauce, Frischkäse und 2 EL Milch mithilfe eines Schneebesens glatt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pute waschen, trocken tupfen, erst in Scheiben und dann quer in jeweils ca. 2 cm dünne Streifen schneiden und salzen. In einer mittleren Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Puten-Streifen ca. 3 Min. rundherum anbraten. Dann pfeffern und auf niedriger Stufe ca. 6 Min. weiter fertig braten. Dabei gelegentlich wenden.
5. 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.
6. Puten-Streifen auf Tellern anrichten, BBQ-Dip darüber verteilen und zusammen mit Maissalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	405 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	14 g