

Leicht und lecker in den Frühling

## Gebratene Putenstreifen auf knackigem Salat

### Zutaten

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 500 g  | Putenfleisch                 |
| 1      | Eisbergsalat                 |
| 50 g   | Feldsalat                    |
| 1      | rote Paprikaschote           |
| 3-4    | Frühlingszwiebeln            |
| 2      | Tomaten                      |
| 2      | Karotten                     |
| 1      | Zitrone                      |
| 1 Bund | Schnittlauch                 |
| 6-8 EL | Naturjoghurt                 |
| 2 TL   | Senf                         |
| 1      | Knoblauchzehe nach Geschmack |
| 4 EL   | Olivenöl                     |
|        | Salz und Pfeffer             |



### Zubereitung:

Den Eisbergsalat waschen und in kleine Stücke zupfen. Feldsalat waschen. Paprikaschote, Tomaten und Karotten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln und Schnittlauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Alles vermengen und in einer großen Schüssel anrichten.

Das Putenfleisch in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenstreifen darin knusprig anbraten.

In der Zwischenzeit die Zitrone auspressen, mit dem Naturjoghurt, dem Senf und 2 EL Olivenöl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. zerdrückte Knoblauchzehe zugeben. Das Dressing über den Salat geben und vermengen.

Darüber die Putenstreifen verteilen und mit frischem Baguette servieren.

Die Metzgerei Schreyegg wünscht einen guten Appetit.