



Karotten-Puten-Salat mit Minzdressing

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	5 St.
Mini Romana	2 St.
Minze, frisch	20 g
Putenbrustschnitzel	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zimt	0.25 TL
Öl	2 EL
Joghurt, natur	150 g
Essig	2 EL
Olivenöl	3 EL
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb, grobe Reibe, Küchenkrepp

1. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Salatblätter abtrennen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und abtropfen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenschnitzel darin ca. 5 Min. anbraten. Pfanne vom Herd ziehen.
3. In einer Schüssel Joghurt mit Essig und Olivenöl verrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen, Minzblätter zugeben. Karotten, Salatblätter und Putenschnitzel mit Joghurt-Minzdressing vermengen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Dinkel-Kerne-Brot mit Kräutern](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	331 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	11 g