



Romanasalat mit Putenstreifen und Croûtons

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Puten-Mini-Steaks	600 g
Sonnenblumenkernbrot	2 Scheiben
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 TL
Parmesan	20 g
Petersilie, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Wasser	4 EL
Honig	0.5 TL
Mini Romana	4 St.

Zubereitung

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Das Sonnenblumenkernbrot klein würfeln. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen, Brotwürfel darin rundherum ca. 3 Min. rösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen und die Pfanne säubern.
2. Knoblauch schälen und grob hacken. In der Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch ca. 2 Min. darin rösten. Parmesan grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL der Schale abreiben, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.
3. In einem hohen Gefäß Knoblauch, Parmesan, Petersilie, Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft mit Joghurt und 4 EL kaltem Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
4. Romanasalate entstrunken, in Spalten schneiden, waschen und trocken schleudern. Putensteaks waschen, trocken tupfen, salzen und in dünne Streifen schneiden. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenbruststreifen darin rundherum ca. 4 Min. anbraten.
5. Salat in einer Schüssel mit Petersilien-Parmesan-Dressing vermengen, auf Tellern anrichten und Fleisch und Croûtons darübergeben. Romanasalat mit Putenstreifen und Croûtons servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	354 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g