

Gebratene Putenstreifen auf Salat

In den Sommermonaten sind leichte und frische Snacks besonders gefragt. Ob im Partyservice oder an der Imbissstheke im Geschäft, die gebratenen Putenstreifen auf Salat kommen bei Ihren Kunden in den heißen Monaten bestimmt gut an.

► In der warmen Jahreszeit wächst wieder die Lust auf Bewegung und Aktivität. Zu einer solchen beschwingten Lebensweise gehört auch eine leichte, bewusste und ausgewogene Ernährung. Für frische Sommergerichte ist Putenfleisch ideal.

Brust oder Keule: Die unterschiedliche Beschaffenheit der beiden Fleischteilstücke von der Pute eröffnen vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten. Das helle, zarte Fleisch von Brust und Flügeln ist besonders kalorienarm. So enthalten 100 Gramm Brustfleisch lediglich 105 Kalorien. Das dunkle Fleisch der Ober- und Unterkeulen schmeckt hingegen kräftiger und deftiger; daher eignet es sich sehr gut als Braten. In jedem Fall aber ist Putenfleisch lecker und gesund, denn es enthält viel biologisch hochwertiges Eiweiß, das vom menschlichen Körper besonders gut in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden kann und den Muskelaufbau im Körper unterstützt. Außerdem liefert es viele Vitamine vor allem der B-Gruppe, die Einfluss auf die Nerven- und Muskeltätigkeit, die Blutbildung und die Verwertung von Nährstoffen in unserem Körper nehmen.

Ein knackiger Salat mit gebratenen Putenstreifen eignet sich vor allem an wärmeren Tagen optimal für den Fleischer-Imbiss, denn er ist der ideale Begleiter ins Büro oder für das sommerliche Picknick im Freien. Damit der Geschmack stimmt, sollte beim Einkauf auf Qualität geachtet werden. Die Deklaration mit dem DDD-Herkunftsnachweis garantiert, dass die Pute in Deutschland geschlüpft, in hiesigen landwirtschaft-

lichen Betrieben aufgezogen und unter strengen Kontrollen zur Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit in Deutschland verarbeitet wurde.

Zubereitung

Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen Salat putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, putzen und vierteln. Mais abtropfen lassen. Für die Marinade Essig und restliches Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alle Salatzutaten mit der Marinade vermengen und zusammen mit den gebratenen Putenstreifen anrichten und servieren.

CMA

Zutaten für 4 Personen

- 4 deutsche Putenschnitzel (jeweils zirka 150 g)
- 8 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Kopf Eisbergsalat (zirka 500 g)
- 1 Zwiebel
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Dose Gemüsemais
- 4 EL Weißweinessig
- 1 Prise Zucker

Tipp

Diese Seite kann unter www.fleischerei.de/downloads als PDF-Datei heruntergeladen werden.



Besonders in den Sommermonaten ist ein leichter Salat mit gebratenen Putenstreifen beliebt.