

Fruchtiger Putensalat

Zutaten:

Putenbrust
Zitronensaft
Sojasauce
Honigmelone
Birne
Johannisbeeren, Himbeeren
etwas Honig
Senf, Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl
Fenchel
Salatmischung
Sonnenblumenkerne



Zubereitung:

Putenbrust in Streifen schneiden. Zitronensaft und Sojasauce verrühren und Putenbrust darin marinieren. Melone in Scheiben und Birne in Spalten schneiden. Johannis- und Himbeeren waschen. Die Hälfte der Johannisbeeren zerdrücken. Mit übrigem Zitronensaft, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Sonnenblumenkerne rösten, herausnehmen. Putenbrust ca. 3 Minuten grillen, dabei salzen und pfeffern. Fenchel in Scheiben schneiden und kurz in der Pfanne braten. Salat waschen und nach belieben marinieren. Alles anrichten und Kerne drüberstreuen.