

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de

Lauwarmer Rucola- Tomaten- Salat mit Putenstreifen

Zutaten:	Zubereitung:
500 g Putenstreifen Salz, Pfeffer, Paprika 1 EL Öl 1 Bund Lauchzwiebeln 200 g Kirschtomaten 1 Prise Zucker 2 EL weißer Balsamico 100 g Sauerrahm Salz, Pfeffer	Würzen, in dünne Streifen schneiden. Knusprig anbraten. Auf einen Teller legen. Waschen, in feine Ringe schneiden, in die heiße Pfanne geben. Ebenfalls zugeben, kurz dünsten. Würzen, abschmecken.
80 g Rucola Salat	Putzen, waschen, auf eine Platte legen, das gedünstete Gemüse darauf anrichten und mit den Putenstreifen belegen. Möglichst frisch und warm servieren.
Dazu passt Vollkornbrot oder Baguette. Zum Verfeinern kann der Salat mit Nüssen oder Kernen bestreut werden. (Walnüsse, Sonnenblumenkerne...)	

