



Genuss-Rezept

Lukullus-Salat mit Gourmet-Putenbrust

Zutaten

100 g	Gutfried Putenbrust „Natur“
1/2 TL	Hühnerbouillon (instant)
2 TL	Senfkörner
2-3 TL	Sanddornsirup
200 g	fettarmer Joghurt
1 EL	mittelscharfer Senf
1 Spritzer	Tabasco
	Salz, schwarzer Pfeffer
250 g	Zuckerschoten
150 g	Physalis (Kapstachelbeeren)
1 kleine	Salatgurke
125 g	Kirschtomaten/kleine Tomaten
	etwas Kerbel



Zubereitung

Bouillon mit 4 EL heißem Wasser verrühren, etwas abkühlen lassen. Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Bouillon, Sirup, Joghurt, Senf und Tabasco verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser ca.

3-4 Minuten garen, abschrecken, abtropfen lassen. Physalis aus der Hülle lösen, halbieren. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Kerbel waschen und abzupfen.

Zuckerschoten, Gurke, Tomaten und Physalis mit Salatsoße mischen, abschmecken. Alles anrichten. Mit Senfkörnern bestreuen. Putenbrust in 2 cm breite Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen. Mit Kerbel garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: E 11 g, F 3 g, KH 18 g, ca. 150 kcal

Gutfried – die beliebteste Geflügelwurst Deutschlands

Heinrich Nölke GmbH & Co. KG | 33775 Versmold | Tel.: 05423 969-0 | www.gutfried.de

