



Genuss-Rezept

Chinakohl-Salat mit Putenbrust „Natur“

Zutaten für 4 Portionen:

350 g	GUTFRIED Putenbrust „Natur“
250 g	Chinakohl, geschnitten
170 g	Tomatina „Apfel Rosmarin“ (z.B. von Fruchtflein)
3	reife Avocados
150 g	Erbsen, fein, Fertigprodukt
2 EL	Sesamsamen
1	kleiner Bund Frühlingszwiebeln
2 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Chinakohl und Frühlingszwiebeln in Streifen bzw. Ringe schneiden, waschen und dann trocken schleudern. Die Avocados pellen, den Kern entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Die Hälfte der Sesamsamen kurz ohne Öl in der Pfanne rösten und mit der Tomatina und dem Olivenöl verrühren – evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Erbsen sehr kurz in Salzwasser blanchieren, dann kalt spülen.

Chinakohl, Frühlingszwiebeln, Avocados und Erbsen mischen, mit dem Tomatina-Dressing vermengen, die restlichen Sesamsamen darauf streuen und auf einem tiefen Teller anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion: 2752 kJ, 656 kcal, 45 g F, 31 g KH, 25 g EW