



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 40 dag Putenbrüste
- Öl
- 12 dag Weintrauben, weiß
- 12 dag Weintrauben, rot
- 1 Pkg. Pfirsich
- reife Birnen
- 20 dag Hartkäse
- 1 Pkg. Weißer Spargel
- 3 EL Mayonnaise
- 3 EL Sauerrahm
- Joghurt
- Crème fraîche
- Pfirsichsaft
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Senf
- 1 Bund Petersilienzwieg

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Spargel können auch Schwarzwurzeln verwendet werden.



Elisabeth Lust-Sauberer
Seminarbäuerin im Bezirk Hollabrunn

Putensalat mit Früchten



Foto: Elisabeth Heidegger - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Putensalat

- o Die Putenbrust würfelig schneiden, salzen, pfeffern und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten.
- o Die Weintrauben waschen, halbieren und eventuell die Kerne entfernen.
- o Den Saft von den Pfirsichen abgießen und auffangen.
- o Die Pfirsichhälften und den Hartkäse würfelig schneiden.
- o Den Spargel in gleich große Stücke schneiden.

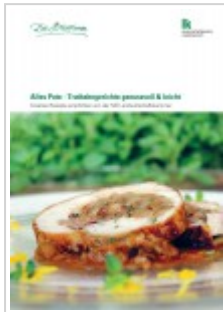
Marinade

- o Für die Marinade Mayonnaise, Sauerrahm, Crème fraîche, etwas Pfirsichsaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit Senf gut verrühren

Anrichten

- o Die Marinade mit den übrigen Zutaten vermengen und einige Zeit im Kühlschrank durchziehen lassen.
- o Mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Niederösterreich: *Alles Pute -
Truthahngerichte genussvoll & leicht*

