

# Putenbrust auf Blattsalaten mit Kräuter-Vinaigrette



## Zutaten für vier Personen:

350 g Putenbrustfilet  
180 g gemischte Blattsalate  
1 EL neutrales Öl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
50 ml kräftige Gemüsebrühe

## Kräuter-Vinaigrette:

1 Schalotte, 1 Tomate  
125 ml Gemüsebrühe  
2 EL Rotweinessig  
1/2 zerdrückte Knoblauchzehe  
1 Msp Dijon Senf  
2 Msp Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1 EL Weißwein  
3 EL Olivenöl  
je 1 EL frisch gehackte Petersilie, Basilikum, Korbrel

1. Blattsalate gründlich waschen und trocken schleudern. Auf die Portionsteller verteilen.

2. Mit der Kräuter-Vinaigrette beträufeln und dann die gebratenen Putenbruststreifen auflegen.

## Kräuter-Vinaigrette:

1. Die Schalotte schälen und sehr fein schneiden.
2. Tomate kurz überbrühen, Haut abziehen, vierteln, entkernen und fein würfeln.
3. Die Schalotte mit den übrigen Zutaten (ohne die Kräuter) in mittlerer Schüssel gut vermengen, etwas ziehen lassen.
4. Zum Schluss vorsichtig die Kräuter untermischen.

## Putenbruststreifen:

1. Putenbrust quer zur Faser in feine Scheiben schneiden.
2. In beschichteter Pfanne in neutralem Öl kurz braten. Das Fleisch nur einmal wenden. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und in Alufolie warm stellen.
3. Bratensatz mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und die Putenbruststreifen später damit beträufeln.

## Hinweise:

Leichtes Mittagsgericht.  
Alternativ auch mit Hähnchenbrust oder Entenbrust.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 35 min, große Salate, kleine Gerichte, Salate, Fleisch, Geflügel, Pute, deutsch

Anregung für Kräuter-Vinaigrette: Alfons Schuhbeck: Meine Saucen. München 2001, Zabert Sandmann, S. 40.  
Anpassung und Foto: Walter Stand 08.01.2023