

Id0804 web dish name 4824 badge

Brotsalat aus fernen Ländern

mit Putenbrust und Minze



20-30min



4 Personen

Dieser Brotsalat wird euch begeistern! Wir mischen knackigen Romanasalat mit Gurke und Tomaten, schmecken alles mit roten Zwiebelringen ab und toppen es mit frischer Minze und einem zitronigen Dressing. Dazu braten wir saftige Putenbrust mit einer orientalischen Gewürzmischung in der Pfanne. Für das Knuspern sorgen goldbraune Pitastückchen aus dem Ofen.

Was du von uns bekommst

- Tomaten
- Romanasalat
- unbehandelte Zitrone
- Salatgurke
- Minze
- rote Zwiebel
- Pita-Taschen¹
- Habeshas Berbere
- Putenbrust

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 535.0kcal, Fett 15.6g, Eiweiß 41.1g, Kohlenhydrate 52.8g



1. Gemüse vorbereiten

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. **Salatstrunk** entfernen und den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. **Gurke** und **Tomaten** ebenso in mundgerechte Stücke schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Minze** ohne harte Stiele grob hacken.



4. Fleisch vorbereiten

Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen, in 2 gleichgroße Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der **Gewürzmischung** bestreuen. Diese gut an das Fleisch drücken. Wenn die Kinder die Gewürzmischung nicht mögen, das Fleisch einfach mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Brot schneiden

Brot aus der Packung nehmen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



5. Fleisch anbraten

Mittelgroße Pfanne mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Das **Fleisch** ca. 2-3Min. pro Seite goldbraun anbraten. Das **Brot** aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller auskühlen lassen. Nun das Fleisch auf dem Brotblech ca. 8-10Min. im Ofen zu Ende garen und anschließend gegen die Faser in dünne Tranchen schneiden.



3. Brot backen

Brotstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Salz, Pfeffer und 1-2EL Öl besprenkeln, gut vermengen und auf dem Blech verteilen. Nun im Ofen ca. 5-10Min. goldbraun und knusprig backen.



6. Salatdressing mischen

Inzwischen die **Zitrone** auspressen. In einer großen Schüssel 2EL Zitronensaft, 2EL Wasser, Salz, Pfeffer und 2EL Öl zu einem Dressing mixen. Zutaten aus Schritt 1 mit dem Dressing vermengen, evtl. nochmals nachschmecken. Das geröstete **Brot** unter den **Salat** mischen. Salat anrichten und mit **Fleisch** servieren.