

## News Februar 2021

# Fitness-Salat mit Putenwürfel und Honig-Zitronen-Vinaigrette

Liebe SportlerInnen,  
da wir ja leider zur Zeit nicht die Gastronomie aufsuchen dürfen,  
hier eine kleine Anregung für ein leichtes und vitamin- und eiweißreiches Salätchen!

300 g	Putenfleisch, geschneuzelt	½	Zitrone(n), den Saft davon
etwas	Öl, zum Braten	4 EL	Olivenöl extra vergine
½ Bund	Rucola	4 EL	Mineralwasser
½	Kopfsalat(e)	2 EL	Balsamico bianco
n. B.	Champignons, weiße, frisch	1 TL	Honig
50 g	Käse (Grana Padano)	1 etwas	Thymian, frisch
1 Handvoll	Kerne (Pinien-, Sonnenblumen-, Kürbiskerne)	1 TL	Tomatenmark
1 Prise(n)	Salz und Pfeffer	1 TL	Senf
1 Msp.	Chiliflocken	etwas	Oregano, frisch
		etwas	Basilikum, frisch



AdobeStock\_278163158

### Zubereitung

Das Gemüse putzen und alles außer dem Rucola schneiden und bereitstellen. Das Fleisch abwaschen und trocken tupfen und dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit Öl, Pfeffer und Chiliflocken würzen und nach Möglichkeit 1 - 2 Stunden marinieren.

Das Fleisch scharf anbraten, danach leicht salzen. Die Nüsse in eine weitere Pfanne geben und kurz mit einer Prise Salz anrösten, damit die Aromen besser zur Geltung kommen.

Für die Vinaigrette Öl, Wasser, Balsamico, Thymian, Oregano, Basilikum, Honig, Tomatenmark und Senf miteinander verrühren und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Salat auf einem Teller anrichten. Portionsweise Putenwürfel und geröstete Kerne dazugeben und Gran Padano darüber raspeln.

Dazu passt am besten leicht mit Olivenöl und Salz angeröstetes Fladenbrot oder auch Ciabatta.

**Sehr leicht und frisch, sowie vitamin- und eiweißreich!**

Idee, aus Chefkoch.de

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**