



1A+1B

Fleisch

## Lauwarmer Salat mit Zucchini und Pute



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Zucchinischeiben sehr dünn mit Olivenöl bestreichen und mit etwas Salz bestreuen. Eine Grillpfanne gut erhitzen und darin die Zucchinischeiben zusammen mit den Putenstreifen auf beiden Seiten ca. 3-4 Minuten grillen.
- 2 Ein Dressing aus dem restlichen Öl, dem Weißweinessig und dem Senf herstellen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Endivie und Rucola auf dem Teller verteilen und gegrillte Zucchini und Putenstücke darauflegen und mit dem Dressing besprenkeln.

### Zutaten

- ☐ 120 g Putenfilet, in Streifen
- ☐ 100 g Zucchini, gehobelt und in Scheiben
- ☐ 50 g Endivie, gewaschen und getrocknet
- ☐ 50 g Rucola
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Weißweinessig
- ☐ 1 TL Senf
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 372 kcal |
| Kohlenhydrate | 9 g      |
| Fett          | 23 g     |
| Eiweiß        | 28 g     |