

Rucola Salat mit Pute und Erdbeeren

Unser Rucola Salat mit Pute und Erdbeeren ist nicht nur Low Carb, sondern auch besonders Proteinreich. Du sparst dir also eine Menge Kohlenhydrate und erhältst eine extra Portion Eiweiß.

Die Kombination aus Erbeeren, Fleisch, Salat und dem Feta Käse ist wirklich gut und mal etwas komplett anderes. Auch hier kann natürlich ausgetauscht und experimentiert werden. Tausche Salatsorten oder ersetze die Erdbeeren durch anderes Obst oder Früchte ☐

Rezept Infos

Portionen

1

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

Arbeitsaufwand

gering

Print

Zutaten:

- 100 g Putenbrust
- 75 g Erdbeeren
- 50 g Endiviensalat
- 25 g Rucola
- 75 g Feta Käse
- 1/2 TL Schnittlauch, in Röllchen
- 1/2 TL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft

- 2 TL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Xucker
- Salz, Pfeffer

Print

So wird´s gemacht:

- Für das Dressing die gehackte Petersilie, die Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer, eine Prise Xucker und den Zitronensaft miteinander verrühren. Als letztes unter ständigem Rühren 1 TL Öl hinzugeben.
- Den Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte

Stücke zupfen. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Feta Käse in Würfel schneiden und die Putenbrust in Streifen schneiden.

- Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Putenstreifen dazu geben und für etwa 4 Minuten rundherum anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Salat zusammen mit den Erdbeeren und den Putenstreifen in eine Schüssel geben, mit dem Dressing übergießen, gut durchrühren und genießen.

Nährwertangaben für 1 Portion

Kalorien

361 kcal

Fett

18,4 g

Kohlenhydrate

6,6 g

Eiweiß

40,6 g

Tipp: Die Erdbeeren lassen sich auch gut durch Mango oder Heidelbeeren ersetzen ☐



Food-Tips

14 TAGE BIKINI CHALLENGE
ABNEHMEN & DEFINIEREN IN 2 WOCHEN



Ab sofort bei
Amazon
erhältlich!