

## Bunter Salat mit Putenbrust

### Zutaten: für 2 Personen :

250 g Putenbrustfilet  
4 EL Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer  
Currypulver  
150 g Blattsalat (Rauke, Friseesalat, Radicchio)  
12 Kirschtomaten  
50 g Mungobohnenkeime  
1/2 Mango  
1/2 Bund Kerbel  
2 EL Sherryessig  
2 EL Gemüsebrühe  
1/2 TL süßer Senf

### Zubereitung:

Putenbrust waschen, Trockentupfen und in Streifen schneiden. 2 EL Öl erhitzen, und das Fleisch darin 5 Minuten unter gelegentlichem Wenden braun braten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Salat waschen, putzen, abtropfen lassen und zerpflücken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Mungobohnenkeime waschen und abtropfen lassen. Mango schälen , und das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Kerbel waschen , und die Blättchen von den Stielen zupfen. Vorbereitete Salatzutaten auf Tellern anrichten. Sherryessig, Brühe, Senf und das restliche Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Putenbruststreifen darauf anrichten.

Gutes Gelingen und guten Appetit