

Informationen zur Sendung vom 13.06.2025

Marinierte Putenbruststreifen auf buntem Blattsalat

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Personen

Ca. 600 g Putenbrust
100 ml Pflanzenöl
1 EL Sesamkörner
4 EL Sojasauce
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 Limette
1 EL Honig oder Ahornsirup
2 Knoblauchzehen
Pfeffer
Salz

Salat
4 große Portionen Blattsalate
(gemischt)
3 – 4 Aprikosen
4 große Radieschen
1 Zwiebel
25 ml Essig
50 ml Olivenöl
1 TL Senf
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Knoblauch schälen, in Würfelchen schneiden und in eine größere Schüssel geben. Limettenschale hineinreiben und den Saft auspressen.

Alles mit Paprikapulver, Sojasauce, Sesamkörner, Honig, Salz und Pfeffer vermischen. Das Putenfleisch in halbzentimeterdicke Streifen teilen und unter die Marinade mischen. Die Schüssel abdecken und für einige Stunden kalt stellen. Zwischendurch zwei- bis dreimal umrühren.

Den Salat vor dem Servieren zubereiten. Dafür die Zwiebel fein würfeln. Die Radieschen hobeln und die Aprikosen in feine Streifen schneiden. Alle drei Zutaten in eine Salatschüssel geben. Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verquirlen und über die Aprikosen-, Zwiebel- und Radieschenstücke gießen. Den Blattsalat locker auflegen und alles erst mischen, wenn der Salat auf den Tellern verteilt wird.

Den Grill vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und von beiden Seiten circa zwei Minuten heiß anbraten. Dann die Hitze reduzieren und das Fleisch langsam garen, bis es innen durchgebraten ist.

Anrichten

Den Salat mischen, auf Tellern anrichten und rundum Putenbruststreifen anlegen.

Informationen zur Sendung vom 13.06.2025

Marinierte Putenbruststreifen auf buntem Blattsalat

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

500 g Putenbrust zu 6,00 Euro oder vegetarisch: 400 g Tofu (Natur) zu 2,19 Euro; 100 ml Pflanzenöl zu 0,30 Euro; 1 EL Sesamkörner zu 0,10 Euro; 1 Limette zu 0,49 Euro; 2 Knoblauchzehen zu 0,10 Euro; Gewürze pauschal zu 0,20 Euro; Blattsalat zu 1,50 Euro; 3 Aprikosen zu 0,20 Euro; 4 Radieschen und 1 Zwiebel pauschal zu 0,15 Euro; Olivenöl zu 0,50 Euro; Essig, Salz, Pfeffer und Senf pauschal zu 0,30 Euro.

Mit Putenbrust: Pro Portion circa 2,46 Euro.

Mit Tofu: Pro Portion circa 1,51 Euro.

Vegetarische und vegane Alternative

Den Tofu aus der Verpackung nehmen und gut abtupfen. In ein sauberes Küchenhandtuch oder Haushaltspapier legen, einschlagen, beschweren und zur Seite stellen. So nimmt der ausgedrückte Tofu später die Aromen besser an.

Währenddessen die Marinade zubereiten. Veganer ersetzen den Honig durch einen Dicksaft oder Ahornsirup.

Den Tofu aus dem Tuch wickeln und in eineinhalb bis zwei Zentimeter große Stücke zupfen. Nun in die Marinade legen, gut vermischen und circa zwei Stunden ziehen lassen. Zwischendurch ein- oder zweimal umrühren.

Den Grill vorheizen, die Stücke etwas abtupfen und von beiden Seiten knusprig braun rösten. Wenn kein Grill vorhanden ist, kann der Tofu in einem Airfryer circa sieben Minuten bei 180 Grad braten.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!