

Mango-Pute auf Feldsalat

Zutaten für 2 Portionen

1 reife Mango
200 g Feldsalat
150 g Karotten
5 EL Olivenöl
150 g Putenschnitzel
Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Zitronensaft
1 Schalotte
½ Bund Basilikum
Kerbel

Die Mango schälen, den Kern entfernen und in dünne Streifen schneiden. Feldsalat abspülen und trocken schütteln. Karotten schälen, in dünne Scheiben schneiden und in etwas Wasser ca. 3 bis 4 Min. dünsten. Putenschnitzel in 2 Esslöffeln Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Das restliche Öl, den Zitronensaft und 3 bis 4 Esslöffel Wasser miteinander verrühren. Die Schalotte abziehen, Basilikum abspülen und trocken schütteln. Beides fein hacken und zum Dressing geben. Mit etwas Kerbel, Salz und Pfeffer würzen.

Den Feldsalat auf zwei große Teller verteilen, darauf die Mango und Putenstreifen setzen und die Karotten darüber verteilen. Vor dem Servieren die Marinade über den Salat träufeln.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/mango-pute_auf_feldsalat_bei_histaminintoleranz.html