

## 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 Putestreifen 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](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/mango-pute_auf_feldsalat_bei_histaminintoleranz.html)**