

Frühlingsalat mit Zitronenvinaigrette



stillfreundlich

diabetistauglich

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Blattsalat nach Angebot
- ½ Gurke
- 1 Hand voll Datteltomaten
- 6 Radieschen
- 2 Scheiben Putenbrustfilet
- Parmesankäse
- frische Kräuter
- Gänseblümchen
- schwarzer Pfeffer
- **Für die Zitronenvinaigrette**
- 4 EL Zitronensaft
- 2 TL Honig
- 1 TL Senf
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

Zuerst wird der Blattsalat gewaschen und trocken geschleudert. Zerrupft ihn etwas und verteilt ihn auf 2 Teller. Die Gurke, Radieschen und Tomaten spült ihr ab und schneidet sie in Scheibchen. Verteilt sie dann auf dem Teller.

Schneidet die Putenbrust in mundgerechte Stückchen. In einer Pfanne erhitzt ihr etwas Olivenöl und bratet die Putenbrust dann scharf an.

Für die Zitronenvinaigrette mixt ihr Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Olivenöl gut durch.

Nun verteilt ihr die Zitronenvinaigrette auf dem Salatteller und gebt anschließend die

Putenbrustwürfel drauf.

Schneidet ein paar frische Kräuter drüber und dekoriert mit ein paar frischen Gänseblümchen.

Frisch gemahlener Pfeffer und grob geriebener Parmesankäse runden den Frühlingssalat ab. Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

