1A+1B Fleisch

# Lauwwarmer Putenfilet-Salat mit Zucchini

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Zucchini in Scheiben hobeln und mit etwas Salz bestreuen. Die Hälfte des Olivenöls in einer Grillpfanne erhitzen und darin Zucchini und Pute gar grillen. Das Putenfilet dann in Streifen schneiden. Ein Dressing aus dem restlichen Olivenöl, Weißweinessig und Senf herstellen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Rucola auf einem Teller anrichten und darüber die gegrillte Zucchini und Putenstreifen verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln.

## Zutaten

- [ ] 120-150 g Putenfilet
- [ ] 100 g Zucchini
- [ ] 50 g Rucola
- [ ] 1 TL Senf
- [ ] 1 EL Weißweinessig
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **309 kcal** |
| Kohlenhydrate | **5 g** |
| Fett | **17 g** |
| Ballaststoffe | **1 g** |
| Eiweiß | **30 g** |