

Puten-Grillgemüse-Salat

Im Sommer darf's ruhig leicht, bunt und trotzdem sättigend sein: Der sommerliche Mix aus zartem Putenfleisch, gegrilltem Gemüse, Bulgur und Feta wird kalt serviert und ist damit ideal für warme Tage. Gerade für Fleischer, die ihren Kunden einen abwechslungsreichen Mittags-Imbiss bieten wollen, ist dieser Salat eine attraktive Option.

Der Puten-Grillgemüse-Salat bringt Sommerlaune auf den Teller und kombiniert zartes Fleisch mit aromatischem Gemüse und einer ordentlichen Portion Bulgur. Der vorgekochte, grob bis fein zerkleinerte Hartweizen stammt aus der traditionellen Küche des östlichen Mittelmeerraums und hat sich längst auch bei uns einen Platz in der modernen Alltagsküche erobert. Kein Wunder: Bulgur ist schnell zubereitet, macht angenehm satt und punktet mit seinem leicht nussigen Geschmack. Ideal als Basis für Salate, Bowls oder auch warme Gerichte – und damit wie gemacht für unser Rezept.

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Putenbrust
- 50 g blanchierte Haselnüsse
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Chiliflocken
- 4 kleine Auberginen
- 2 grüne Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 12 Cherry Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- 1/2 Bund Basilikum
- 200 g Bulgur
- 100 g Feta

Zubereitung

Nüsse, Kerne beziehungsweise Samen, Kreuzkümmel und Chiliflocken in einer großen Pfanne rösten und im Mörser zerstoßen. Auberginen und die Zucchini der Länge nach halbieren, leicht schräg in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen,

salzen und etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Die Putenbrust in mundgerechte Würfel schneiden. Paprikas in Spalten schneiden. Die Putenwürfel, Paprikas-

Info

Nährwerte: Pro Portion etwa
757 kcal, 29 g Fett, 52 g
Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß

palten und Kirschtomaten mit Olivenöl, Zitronensaft und Apfelessig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen- und Zucchini-Schei-

ben mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit der marinierten Fleisch-Gemüsemischung vermengen. Gezupfte Basilikumblätter dazugeben und alles etwa 15 Minuten ziehen lassen. Den Bulgur zubereiten.

Die Fleisch-Gemüsemischung in einer Grillpfanne garen, in eine Schüssel geben und mit der Nussmischung vermengen. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern, auf Tellern verteilen, Putenfleisch und Röstgemüse darauf verteilen, zerbröselten Feta darüber streuen und servieren.

www.deutsches-gefluegel.de



Perfekt für die sommerliche Imbiss-Theke: Der Gemüse-Salat mit Pute, Bulgur und Feta.

Deutsches Geflügel