

# Rucola-Orangen-Salat mit Puten-Brust-Streifen

## Für zwei Personen

100 g Putenbrust	50 g Rucola	2 Limetten
2 Orangen	1 Knoblauchzehe	2 EL Honig
5 EL Sonnenblumenöl	100 ml Sahne	Pinienkerne
Salz, Pfeffer, schwarz		

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Orangen schälen und filetieren. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Das Fleisch ebenfalls waschen und trocken tupfen. Auf einem großen Stück Frischhaltefolie die Sahne, sowie Salz und Pfeffer geben. Die Putenbrust in Scheiben schneiden. Anschließend in die Folie mit der Sahne wickeln und 15 Minuten ziehen lassen. Für das Dressing die Limetten auspressen und mit dem Honig und dem Sonnenblumenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine weitere Pfanne erhitzen. Die Putenbruststreifen aus der Folie nehmen, in die Pfanne geben und von beiden Seiten gut anbraten. Die Putenbrust aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Pinienkerne in die Pfanne geben und kurz anrösten. Den Salat mit den Orangenfilets auf einem Teller anrichten und das Dressing darüber träufeln. Die Putenbrust dazugeben, die Pinienkerne darüber streuen und servieren.

Cemile Cinbirt am 24. April 2012