

Puten-Filets mit Halloumi, Salat mit Orangen-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

200 g Putenfleisch 1 Halloumi à 250 g 2 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian

Für die Marinade:

2 Zitronen 1 Knoblauchzehe 300 ml Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie 1 EL Orangenkonfitüre 1 EL Honig
Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Lollo Rosso 1 Kopfsalatherz 6 braune Champignons
6 Kirschtomaten 6 Walnüsse Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette:

75 ml Fleischmarinade 1 Orange 1 EL Olivenöl
1 TL Honig 1 TL Dijon-Senf Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Für die Marinade die Zitronen halbieren und auspressen. Die Petersilie klein hacken. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Das Olivenöl, den Zitronensaft und die Petersilie pürieren und mit Salz, Pfeffer, der Orangenkonfitüre und dem Honig abschmecken. 75 Milliliter der Marinade für den Salat beiseite stellen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden. Die Putenstreifen in die Marinade legen und ziehen lassen. Für den gemischten Salat die Salatblätter abzupfen, waschen und trocken schleudern. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden, die Tomaten waschen und halbieren. Den Halloumi in zentimeterbreite Scheiben schneiden. Die Käsescheiben mit Olivenöl beträufeln und je einen halben Zweig Thymian auf eine Scheibe geben. Den Halloumi auf Backpapier auf einem Rost im Ofen zunächst bei 170 Grad Umluft auf mittlerer Schiene für zehn Minuten backen und weitere fünf Minuten bei Oberhitze auf oberster Schiene. Für die Vinaigrette die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte kann anders verwendet werden. Die 75 Milliliter der Marinade mit dem Orangensaft und dem Olivenöl verlängern. Den Honig und den Senf dazugeben und nach Bedarf mit etwas Zucker abschmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putenstreifen in einer Pfanne kurz scharf anbraten. Dabei darf die Temperatur nicht zu hoch sein, damit die Petersilie in der Marinade nicht anbrennt. Die Walnüsse zerkleinern. Den Salat mit den Champignons, den Tomaten und den Walnüssen mit der Vinaigrette anmachen und auf Tellern anrichten. Das Putenfilet und die Halloumischeiben darauf verteilen und alles servieren.

Dimitrios Kaltsidis am 03. Februar 2015