

# SOMMERSALAT MIT GEGRILLTER PUTE

## Zutaten

- 100g Putensteak
- 100g Gurke
- ½ Paprika
- Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- Dill
- 1 Frühlingszwiebel
- 50g Blattsalat
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

FOTO  
FOLGT

## Zubereitung

Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Das Putensteak beidseitig einige Minuten grillen oder in einer Teflonpfanne fettfrei braten. Die gewürfelte Gurke mit dem Mixstab pürieren und mit Knoblauch, Dill, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomate, Blattsalat, Paprika und Frühlingszwiebel zu einem gemischten Salat zubereiten.

**Tipp:**  
Als Dressing für den Salat kannst du Öl oder Essig verwenden.