Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.

Puten - Mango - Salat mit feurigen Chilis

Zubereitung

Filets waschen und würflig schneiden. In einer Pfanne 1EL Pflanzenöl geben und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Puten würfeln ca. 5 Minuten anbraten. Kirschtomaten waschen und halbieren. Chilis waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenschütteln und Blätter grob hacken. Limette auspressen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Vorbereitete Zutaten bis auf die Putenwürfel mit dem Limettensaft und 1 EL ÖL in einer Salatschüssel mischen mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat abbrausen und trocken schütteln, zerkleinern und in die Salatschüssel geben. Paprika waschen, entkernen, würfelig schneiden und in die Salatschüssel geben. Mango schälen, entkernen, würfeln und in die Salatschüssel geben. Alles zusammen vorsichtig vermengen und anrichten.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Sabrina Steidl.

Zutaten

- 4 Putenbrustfilets (je Filet ca. 160g)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL ÖL
- 250 g Kirschtomaten
- 2 Chilischoten
- 4 Stiele Koriander
- Salz & Pfeffer
- 1 Limette
- 1 rote Zwiebel
- 2 Salatherzen
- 1 Mango
- 1 rote Paprikaschote