Fitness Salat mit Putenbrust

Zutaten:
600 g Putenbrust

2 TL Indien Traum

2 EL Omas Butter Öl

1 Pck. Schinken in Scheiben

1 rote Zwiebel

1 Gurke

2 -3 Karotten

1 Pck. Feta

6 Tomaten

1 Paprika rot oder gelb

1 Salat

Dressing:

1 TL Gartenglück oder Kräuterfreude

3 EL Wasser

1/2 TL Knobi Genusssalz

1 TL Schmauszeit Senf

3-4 EL Cranberry Creme

3 EL weißer Balsamico Essig

5 EL Olivenöl

Zubereitung:

Putenbrust in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in der großen Nixe mit dem Indien Traum und dem Butter Öl marinieren.

Alle Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben und gut schütteln.

Die Schinkenscheiben einzeln auf die zwei Gitter des Air Fryers legen und mit dem Programm "Roast" rösten. Auskühlen lassen, zerbröseln und in einen Teller geben.

Walnüsse ebenso rösten und auch in einen Teller geben.

Putenwürfel in der Gusspfanne gut anbraten.

Salat putzen, und die restlichen Zutaten hobeln und schneiden und in eine große Schüssel geben.

Salat mit dem Dressing anmachen, Speck, Schinken und Nüsse darüber geben und mit den angebratenen Putenstücken genießen.

Ihre Pampered Chef und Edelschmaus Beraterin Kerstin Rabus, Kirchfeld 21, 91796 Ettenstatt, k.rabus@rabus-ettenstatt.de; Mobil: 015787676764; Website: rabus-ettenstatt.de