Gebratene Putensteaks mit Kartoffelwedges und Minzdip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Olivenöl	7 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Putenbrustfilet	600 g
Hähnchenwürzsalz	
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Minze, frisch	30 g
Joghurt, natur	300 g
Salatgurken	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, mit Schale in dicke Spalten schneiden und auf einem Backblech mit Backpapier mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 25 Min. goldgelb backen.

2. Putenbrust waschen, trocken tupfen und jeweils halbieren. In einer Schüssel Putenbrust mit 2 EL Olivenöl und Hähnchenwürzsalz marinieren und beiseitestellen.

3. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, 4 Spitzen zum Garnieren beiseitelegen und den Rest fein hacken.

4. Für den Dip in einer Schüssel nach Belieben etwas vom Knoblauch, 2 EL Zitronensaft, ca. zwei Drittel der Minze und Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

5. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und die Putensteaks darin rundherum ca. 4–5 Min. goldbraun anbraten. Fleisch in Alufolie gewickelt bis zum Anrichten ruhen lassen. Schüssel säubern.

6. Für den Zazikisalat Gurken waschen und mit einem Sparschäler Gurken der Länge nach von 4 Seiten jeweils bis zum Kerngehäuse aufhobeln (das Kerngehäuse entfernen, weil es den Salat zu sehr verwässern würde). In der Schüssel Gurkenstreifen mit Zitronenabrieb und restlicher Minze vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker

abschmecken.

7. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Zazikisalat und Putenbrust auf Tellern anrichten und mit Minzspitzen und Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	545 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	15 g