



Gegrillte Putenbrust mit Maiskolben und Kartoffel- Gurken-Salat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Putenbrustfilet	600 g
Öl	3 EL
Gewürz für Geflügel	2 TL
Salatgurken	1 St.
Schnittlauch, frisch	20 g
Gemüsebrühe	200 ml
Essig	2 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Maiskolben, gegart	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, großer Topf, Küchenkrepp, Grill

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 25 Min. weich garen.
2. Putenbrust trocken tupfen, in 4 Steaks schneiden, in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Geflügelgewürz und Salz marinieren und beiseitestellen. Gurke waschen, nach Belieben schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
3. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. Kartoffeln abgießen, leicht ausdampfen lassen, schälen und Scheiben schneiden. In eine Schüssel lauwarme Kartoffeln geben und mit warmer Brühe übergießen. Gurke, 2 EL Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zugeben, vermengen und zum Durchziehen beiseitestellen.
4. Grill anheizen. Putenbrust und Maiskolben auf den Grill geben. Putenbrust von jeder Seite ca. 5 Min. grillen. Dabei erst wenden, wenn das Fleisch nicht mehr am Rost klebt. Den Maiskolben ebenfalls unter mehrmaligem Wenden ca. 10 Min. goldbraun grillen.
5. Putenbrust und Maiskolben vom Grill nehmen. Kartoffel-Gurken-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen. Maiskolben mit Salz bestreuen und zusammen mit der Putenbrust zum Kartoffel-Gurken-Salat geben. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Kartoffel-Gurken-Salat schmeckt am besten, wenn du ihn vorbereitest und er mind. 1 Std. durchzieht.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	539 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	11 g