



Persische Platte mit Pute und kalter Gurkensuppe

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	8 St.
Öl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	50 g
Dill, frisch	10 g
Salatgurken	2 St.
Joghurt, natur	300 g
Putenbrustfilet	600 g
Bio Limetten	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Olivenöl	1 EL
Kürbiskerne	50 g
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Karotten waschen, schälen und längs vierteln. Karotten auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, 3 EL Öl darüber verteilen, salzen und pfeffern und ca. 26–28 Min. im Ofen backen. Datteln grob hacken und beiseitestellen.
2. Dill waschen und die Spitzen vom Stiel zupfen. Gurke waschen und grob in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Gurke, Dill und Joghurt in einem hohen Gefäß fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
3. Pute waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pute darin ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten. Limette halbieren und auspressen. Die Hälfte des Safts zum Fleisch geben, salzen und pfeffern und das Fleisch von der Pute zu den Karotten in den Ofen legen.
4. Zwiebel halbieren, schälen und in ca. 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden. Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Datteln und Kürbiskerne mit Zucker auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. rösten. Danach mit restlichem Limettensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Karotten und Pute aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Zwiebeln, Kürbiskerne und Datteln dazugeben. Gurkensuppe in Schalen dazureichen und Persische Platte mit Pute und der kalten Gurkensuppe servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	567 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	19 g