



Pute mit Blumenkohlpüree und Salat

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Putenbrustfilet	600 g
Blumenkohl	1 St.
Öl	2 EL
Sonnenblumenkerne	30 g
Dill, frisch	10 g
Joghurt, natur	150 g
Balsamicoessig, hell	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Mini Romana	1 St.
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, hohes Gefäß, mittlerer Topf, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchentrepp

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Puten-Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Blätter und Strunk vom Blumenkohl entfernen, Kohlkopf waschen, in Röschen teilen und grob zerkleinern. Blumenkohl im kochenden Salzwasser ca. 15–20 Min. weich garen.
3. Derweil in einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin mit 1 Prise Salz ca. 1–2 Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen und die Pfanne auswischen.
4. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Für das Dressing in einer Schüssel jeweils die Hälfte der Sonnenblumenkerne, des Joghurts und des Dills mit 1 TL hellem Balsamico mischen und mit je 1–2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken.
5. Mini Romana längs achteln, waschen und vorsichtig trocken schütteln, sodass die Blätter am Strunk noch zusammenhängen.
6. In der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Putensteaks von beiden Seiten kräftig salzen und rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren, Steaks pfeffern und Pute mit geschlossenem Deckel ca.

5–7 Min. fertig garen.

7. Inzwischen Blumenkohl in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in einem hohen Gefäß mit 2 EL Butter und 1–2 TL vom übrigen Joghurt sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

8. Putensteaks aus der Pfanne nehmen und in dünne Streifen schneiden. Blumenkohlpüree, Steakstreifen und Salatherzen auf Tellern anrichten. Mit Bratensaft aus der Pfanne und Dressing beträufelt und restlichem Dill und Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch eine passende Vorspeise? Wie wäre es mit [Avocado-Lachs-Tatar?](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	412 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	17 g