



Putenbrust mit lauwarmem Kartoffel-Rucola-Salat

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Rosmarin, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Rucola	100 g
Radieschen	1 Bund
Olivenöl	1 EL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Süßer Senf	1 EL
Salz	
Zucker	
Joghurt, natur	200 g
Öl	1 EL
Rosenpaprika	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Putenbrust waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen. Kartoffeln waschen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Rucola waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, Enden entfernen und vierteln.
2. In einer Schüssel Rosmarin mit Olivenöl, Balsamicoessig, süßem Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker vermengen. Kartoffelspalten darin marinieren, auf ein Blech geben und im Ofen ca. 25 Min. backen. Schüssel nicht säubern.
3. In einer Schüssel Joghurt mit 1 TL Zitronenabrieb und 2 TL Zitronensaft vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Putenbrust salzen und von beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Danach mit Paprika würzen, neben die Kartoffeln auf das Blech legen und in den verbleibenden ca. 12 Min. goldgelb backen.
5. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und in der Marinadenschüssel mit Radieschen und Rucola vermengen. Mit 2 TL Zitronensaft und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken, zusammen mit Putenbrust und Zitronendip anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	463 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	8 g