Putenfilets mit Röstkartoffel-Bohnen-Salat und French Dressing

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	8 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Eier	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Putenbrustfilet	600 g
Buschbohnen	400 g
Parmesan	40 g
Mayonnaise	4 EL
Senf	1 TL
Essig	1 EL
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, vierteln und auf einem Backblech mit 1 EL Öl und Salz und Pfeffer vermischen. Die Kartoffelviertel mit der Hautseite nach unten verteilen und im Ofen ca. 25 Min. rösten.

2. In einem Topf etwa 1 l Wasser aufkochen. Eier im siedenden Wasser ca. 6 Min. kochen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und zum Auskühlen beiseitelegen.

3. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch, Salz und Pfeffer mit 1 EL Öl verrühren. Putenfilets waschen, trocken tupfen und längs dritteln, sodass 6 ca. gleich große Teile entstehen. Die Marinade intensiv in das Fleisch einmassieren.

4. In einem Topf etwa 3 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen, Enden dünn abknipsen und im kochenden Salzwasser ca. 6 Min. garen. In ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

5. Derweil in einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Putenfilets darin rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Dann die Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und das Fleisch mit geschlossenem Deckel ca. 8–10 Min. fertig garen. Schüssel säubern.

6. Parmesan fein reiben und das Ei pellen. Beides in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zusammen mit Mayonnaise, Senf, Essig, 1 EL Wasser und 4 EL Öl mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

7. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Bohnen in der gesäuberten Schüssel mit dem Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Röstkartoffeln, Bohnen und Putenfilets auf Tellern anrichten und mit etwas vom Bratensaft beträufelt und mit

Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	731 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	37 g