Putengyros mit griechischem Salat und Gurken-Dip

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Salz	
Strauchtomaten	4 St.
Petersilie, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	1 St.
Dill, frisch	20 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Zucker	
Putenbrustfilet	600 g
Paprika, edelsüß	2 TL
Zwiebeln, rot	2 St.
Öl	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	4 EL
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe, Küchenkrepp

1. Gurke waschen, 1/3 grob in eine Schüssel raspeln und salzen. Die restliche Gurke der Länge nach halbieren und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen.

2. In einer Schüssel die Gurkenwürfel mit Tomatenwürfeln und Petersilie vermengen. Mit 2 EL Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

3. Knoblauch schälen und fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen von den Stielen streifen und fein hacken. Gurkenraspel leicht ausdrücken, Wasser weggießen und in der Schüssel mit Dill, Quark und der Hälfte des Knoblauchs vermengen. Würzig mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Putenfleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, salzen und mit Paprika würzen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.

5. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Min. glasig anbraten. Putenstreifen und restlichen Knoblauch dazugeben und weitere ca. 3 Min. zusammen anbraten. Mit Balsamicoessig und Honig ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 1 Min. karamellisieren lassen.

6. Putengyros mit karamellisierten Zwiebeln, Balkansalat und Gurken-Dill-Dip auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	384 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g