Putensteaks mit Kartoffelecken und Gurken-Kräuter-Quark

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Öl	2 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	1 TL
Zitronen	1 St.
Salatgurken	2 St.
Dill, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	20 g
Quark 20 % Fett i.Tr.	250 g
Sonnenblumenkerne	20 g
Olivenöl	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, grobe Reibe

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Putensteaks zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Kartoffeln gründlich waschen und in breite Spalten schneiden. Kartoffeln in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Danach auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 25 Min. backen. Schüssel auswischen.

2. Inzwischen Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, ca. 1 EL Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Gurke waschen und in die gesäuberte Schüssel raspeln. Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln, Dillspitzen vom Stiel zupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

3. Kräuter, 1 TL Zitronensaft und Zitronenschale, Quark, Sonnenblumenkerne und 1 EL Olivenöl mit Gurke vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Putensteaks waschen, trocken tupfen, halbieren und salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Steaks von jeder Seite ca. 3–4 Min. goldbraun anbraten. Steaks schwenken und mit restlichem Zitronensaft ablöschen.

5. Pute mit Pfeffer würzen. Kartoffelecken aus dem Ofen nehmen. Putensteaks mit Kartoffelecken und Gurken-Kräuter-Quark auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	485 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g