Putensteaks mit Käse-Kartoffeln und Guacamole



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Puten-Minifilet	600 g
Öl	3 EL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Paprika, edelsüß	1 TL
Zitronen	1 St.
Avocado	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Gouda, gerieben	150 g
Koriander, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. weich garen.

2. Pute waschen, trocken tupfen, in einer mittleren Schüssel mit 1 EL Öl, Chili, Paprika und Salz würzen und zum Marinieren beiseitestellen.

3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In einem hohen Gefäß mit 1 EL Öl und 1 EL Zitronensaft fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4. Kartoffeln abgießen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und leicht zerdrücken, sodass sie gerade aufplatzen, aber noch zusammenhängen. Gouda über den Kartoffeln verteilen, kräftig salzen und im oberen Drittel des Ofens ca. 10–12 Min. goldgelb überbacken.

5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Pute darin ca. 4–5 Min. goldbraun anbraten. Dann restlichen Zitronensaft zum Fleisch geben und zugedeckt bis zum Anrichten ruhen lassen.

6. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

7. Die Käse-Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Pute und Guacamole auf Tellern anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	634 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	27 g