



Gebratene Putensteaks mit Kartoffelwedges, Tzatzikisalat und Minzdip

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pfeffer, schwarz

Knoblauchzehen 1 St.

Bio-Zitronen 1 St.

Putenbrustfilets 600 g

Kartoffeln, vorw. festk. 1 kg

Salz

Olivenöl 7 EL

Salatgurken 2 St.

Minze, frisch 30 g

Joghurt, natur 300 g

Hähnchenwürzsatz

Zubereitung

Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, mit Schale in dicke Spalten schneiden und auf einem Backblech mit Backpapier mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 25 Min. goldgelb backen.

Putenbrust waschen, trocken tupfen und jeweils halbieren. In einer Schüssel Putenbrust mit 2 EL Olivenöl und Hähnchenwürzsatz marinieren und beiseitestellen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, 4 Spitzen zum Garnieren beiseitelegen und den Rest fein hacken.

Für den Dip in einer Schüssel nach Belieben etwas vom Knoblauch, 2 EL Zitronensaft, ca. zwei Drittel der Minze und Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und die Putensteaks darin rundherum ca. 4–5 Min. goldbraun anbraten. Fleisch in Alufolie gewickelt bis zum Anrichten ruhen lassen. Schüssel säubern.

Für den Tzatzikisalat, Gurken waschen und mit einem Sparschäler Gurken der Länge nach von 4 Seiten jeweils bis zum Kerngehäuse aufhobeln (das Kerngehäuse entfernen, weil es den Salat zu sehr verwässern würde). In der Schüssel Gurkenstreifen mit Zitronenabrieb und restlicher Minze vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Tzatzikisalat und Putenbrust auf Tellern anrichten und mit Minzspitzen und Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	604 kcal		
Kohlenhydrate	57 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	50 g	Fette	21 g