



Gebratene Putenstreifen mit buntem Ofengemüse und Kräuterdip

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk	1 kg
Zucchini	2 St.
Karotten	4 St.
Öl	5 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	20 g
Dill, frisch	20 g
Joghurt, natur	300 g
Putenbrustfilets	600 g
Weizenmehl, Type 405	2 Esslöffel
Hähnchenwürzsalz	

Zubereitung

Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, nach Belieben schälen und in ca. 2 cm große Spalten schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Karotten waschen, Enden entfernen, schälen und längs halbieren.

In einer Schüssel Kartoffeln, Zucchini und Karotten mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Gemüse auf 2 Backblechen mit Backpapier geben und ca. 20 Min. im Ofen backen.

Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Spitzen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Joghurt, Dill, Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren.

Pute waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. In einem tiefen Teller 2 EL Mehl und Hähnchenwürzsalz vermengen, die Putenstreifen darin wenden und überschüssiges Mehl abschütteln.

In einer großen Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Putenstreifen darin ca. 6 Min. goldgelb anbraten.

Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Putenstreifen und Kräuterdip servieren.

Guten Appetit!

Info: Wenn Du nur wenig Zeit hast, kannst Du die Putenstreifen auch einfach mit Hähnchengewürz, Salz und Pfeffer würzen und für ca. 12–15 Min. mit in den Ofen geben, anstatt sie in der Pfanne zu braten.



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	646 kcal		
Kohlenhydrate	65 g	Ballaststoff	10 g
Eiweiß	52 g	Fette	21 g