



Gebratene Streifen von der Pute mit buntem Gemüse aus dem Ofen an Kräuter-Dip



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Teller, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. 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.
2. In einer Schüssel Kartoffeln, Zucchini und Karotten mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Gemüse auf 2 Backbleche mit Backpapier geben und ca. 20 Min. im Ofen backen.
3. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Spitzen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Joghurt, Dill, Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Pute waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. In einem tiefen Teller 2 EL Mehl und Hähnchenwürzsalz vermengen, die geschnittenen Streifen von der Pute darin wenden und überschüssiges Mehl vom Fleisch abschütteln.
5. In einer großen Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Putenstreifen darin ca. 6 Min. goldgelb anbraten.
6. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit den Puten-Streifen und Kräuterdip servieren.

Guten Appetit!

Info: Wenn du nur wenig Zeit hast, kannst du die Putenstreifen auch einfach mit Hähnchenwürzsalz, 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	587 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g