




Gebratenes Steak von der Pute mit Kartoffelecken und Tzatziki-Salat an Minzdip



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Olivenöl	7 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Putenbrustfilets	600 g
Hähnchenwürzsalz	
Knoblauchzehen	1 St.
Bio-Zitronen	1 St.
Minze, frisch	30 g
Joghurt, natur	300 g
Salatgurken	2 St.

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. Die Kartoffelecken im Ofen ca. 25 Min. goldgelb [backen](#).

[Pute](#) waschen, trocken tupfen und jeweils halbieren. In einer Schüssel [Putenbrust](#) mit 2 EL Olivenöl und Hähnchenwürzsalz 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 das Zaziki mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kartoffelecken aus dem Ofen nehmen, mit Tzatziki-Salat und Steaks von der Pute auf Tellern anrichten und mit Minzspitzen und Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

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