





Gebratenes Steak von der Pute mit Kartoffelecken und Zaziki-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 gemahlen	
Putenbrustfilet	600 g
Oregano, getrocknet	1 TL
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Minze, frisch	30 g
Joghurt, natur	300 g
Salatgurken	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Alufolie

1. 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.
2. Pute waschen, trocken tupfen und jeweils halbieren. In einer Schüssel Putenbrust mit 2 EL Olivenöl, Salz und Oregano marinieren und beiseitestellen.
3. 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.
4. 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.
5. 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.

6. Für den Zaziki-Salat, 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.

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	546 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	15 g