

Gegrillte Putenbrust mit Maiskolben und Kartoffel-Gurken-Salat







Zubereitungszeit 35min



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Putenbrustfilet	600 g
Öl	3 EL
Gewürz für Geflügel	2 TL
Salatgurken	1 St.
Schnittlauch, frisch	20 g
Gemüsebrühe	200 ml
Essig	2 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahle	en
Maiskolben, gegart	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, großer Topf, Küchenpapier, Grill

- 1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 25 Min. weich garen.
- 2. Putenbrust trocken tupfen, in 4 Steaks schneiden, in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Geflügelgewürz und Salz marinieren und beiseitestellen. Gurke waschen, nach Belieben schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
- 3. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. Kartoffeln abgießen, leicht ausdampfen lassen, schälen und Scheiben schneiden. In eine Schüssel lauwarme Kartoffeln geben und mit warmer Brühe übergießen. Gurke, 2 EL Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zugeben, vermengen und zum Durchziehen beiseitestellen.
- 4. Grill anheizen. Putenbrust und Maiskolben auf den Grill geben. Putenbrust von jeder Seite ca. 5 Min. grillen. Dabei erst wenden, wenn das Fleisch nicht mehr am Rost klebt. Den Maiskolben ebenfalls unter mehrmaligem Wenden ca. 10 Min. goldbraun grillen.
- 5. Putenbrust und Maiskolben vom Grill nehmen. Kartoffel-Gurken-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen. Maiskolben mit Salz bestreuen und zusammen mit der Putenbrust zum Kartoffel-Gurken-Salat geben. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Kartoffel-Gurken-Salat schmeckt am besten, wenn du ihn vorbereitest und er mind. 1 Std. durchzieht.

Nährwerte (pro Portion	
Kaloriengehalt	539 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	11 g