Puten-Steak mit Tomatenragout und Reis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Putenbrustfilets	600 g
Thymian, frisch	10 g
Buschbohnen	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	6 EL
Paniermehl	50 g
Langkornreis	300 g
Cherrytomaten	500 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Speckstreifen	50 g
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Puten-Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken.

2. Stangen-Bohnen waschen, Enden dünn abschneiden und im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. köcheln. Bohnen danach in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Topf säubern.

3. Derweil Knoblauch halbieren, schälen und sehr fein hacken. Für die Kruste in einer Schüssel weiche 4 EL Butter, Paniermehl, Salz und ca. ein Drittel des Thymians und des Knoblauchs mit den Händen gründlich vermengen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

4. Im gesäuberten Topf den Reis mit 600 ml Salzwasser aufkochen und auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15–17 Min. köcheln. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.

5. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Puten-Steaks rundherum ca. 2 Min. anbraten, auf ein Blech mit Backpapier legen und salzen und pfeffern. Die Kruste gleichmäßig auf beiden Puten-Steaks verteilen und im Ofen auf oberster Schiene ca. 8–10 Min. goldbraun backen. Pfanne nicht säubern.

6. Speckstreifen zum Bratensatz in die Pfanne geben, auf mittlere Stufe erhitzen und ca. 2 Min. braten. Tomaten, Zwiebel, restlichen Knoblauch und Zucker zugeben und ca. 4 Min. mitbraten.

7. Restlichen Thymian, 2 EL Butter und Bohnen untermischen, weitere ca. 1–2 Min. braten und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis mit einer Gabel etwas auflockern und Puten-Steaks aus dem Ofen nehmen. Pute und Reis mit Tomaten-Bohnen-Ragout auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	825 kcal
Kohlenhydrate	93 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	29 g