Puten-Steak mit Kartoffelpüree, Tomaten-Bohnen-Salat und Basilikum

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	250 g
Öl	2 EL
Zucker	
Salz	
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Buschbohnen	800 g
Putenbrustfilets	600 g
Rosenpaprika	1 TL
Oregano, getrocknet	1 TL
Butter	4 EL
Milch	100 ml
Basilikum, frisch	20 g
Parmesan	20 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne mit Deckel, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Tomaten waschen, in einer Auflaufform mit 1 EL Öl, 1 TL Zucker und 2 kräftigen Prisen Salz marinieren und im Ofen ca. 25–30 Min. schmoren.

2. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm kleine Stücke würfeln. In einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt aufkochen. Anschließend auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. weich garen.

3. Derweil in einem weiteren Topf ca. 1,5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bohnen waschen, nebeneinander auf ein Brett legen und nur die Stielansätze abschneiden. Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4. Pute waschen, trocken tupfen und mit Salz, Paprika und Oregano einreiben. In einer großen Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Puten-Steaks darin rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Pute danach auf die Tomaten setzen und im Ofen ca. 10–12 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern.

5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. 2 EL Butter und 100 ml Milch dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Kartoffelpüree verarbeiten. Mit 2–3 Prisen Salz abschmecken und zugedeckt warm halten.

6. In der gleichen Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Bohnen darin ca. 2 Min. erwärmen. Basilikum waschen, Blätter von den Stielen streifen und grob schneiden.

7. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Pute kurz ruhen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Tomaten, Bohnen und Basilikum darin vorsichtig vermischen. Mit je 1–2 Prisen Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelpüree, Puten-Steaks und Tomaten-Bohnen-Salat auf Tellern anrichten, Parmesan frisch darüberreiben und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	561 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	20 g