Putensteak mit selbstgemachten Chips von der Kartoffel und Guacamole



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Gewürz für Geflügel	8 g
Bio Limetten	2 St.
Putenbrustfilets	600 g
Salz	
Öl	5 EL
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Pfeffer, schwarz	
Avocado	2 St.
Mini Romana	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Butter	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Für die Marinade Geflügel Gewürz in einer Schüssel mit 2 EL Wasser mischen und ca. 3 Min. ziehen lassen. Indes Limetten halbieren und den Saft auspressen. Putensteaks waschen, trocken tupfen, salzen und mit einer Gabel mehrfach einstechen.

2. 1 EL Öl unter die Marinade rühren und 1 TL Limettensaft zugeben. Die Marinade ca. 30 Sek. mit den Händen in die Putensteaks einmassieren und das Fleisch ca. 10 Min. zum Durchziehen beiseitestellen. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen.

3. Inzwischen Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und in ca. 3–4 mm feine Scheiben schneiden. Auf einem Backblech mit 2 EL Öl und jeweils 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer würzen, verteilen (die Kartoffeln sollten sich dabei nicht überlappen) und im Ofen ca. 20–22 Min. backen.

4. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Direkt mit 1 EL Öl und 2 EL Limettensaft in einem hohen Gefäß fein pürieren und mit 2–3 Prisen Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Guacamole bis zum Anrichten im Kühlschrank aufbewahren.

5. 1 EL Öl in der Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Filets rundherum ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Restliche Marinade aufbewahren. Das Fleisch danach in Alufolie gewickelt ca. 5 Min. im Ofen fertig garen. Pfanne nicht säubern.

6. Äußere Blätter des Mini Romanas entfernen, Ende dünn abschneiden und längs vierteln. Die Viertel vorsichtig waschen und trocken schütteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

7. Für das Dressing im Bratensatz der Pfanne die restliche Marinade mit 2 EL Butter schmelzen, 2 EL Wasser und 2 EL Limettensaft zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Chips aus den Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Putensteaks, Salatvierteln und Guacamole auf Tellern anrichten. Petersilie mit dem Dressing mischen und zusammen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	683 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	33 g