



Putensteaks mit Kartoffelwedges und Karotten- Apfel-Quark



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	3 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zitronen	1 St.
Karotten	4 St.
Äpfel, rot	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Honig	1 TL

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Kartoffeln gründlich waschen und in breite Spalten schneiden. Kartoffeln in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Danach auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 25 Min. backen. Schüssel auswaschen.
2. Inzwischen Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Karotten schälen, untere Enden entfernen und bis zu den oberen Enden grob in die gesäuberte Schüssel raspeln. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob in die Schüssel raspeln.
3. Karotten- und Apfelraspel mit Quark, 1 EL Zitronensaft und Zitronenschale mischen. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
4. Putensteaks waschen, trocken tupfen, halbieren und salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Steaks von jeder Seite ca. 3–4 Min. goldbraun anbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit Honig in die Pfanne geben, Steaks darin schwenken und mit 1 EL Zitronensaft ablöschen.
5. Steaks mit Pfeffer würzen. Kartoffelwedges aus dem Ofen nehmen. Putensteaks mit Kartoffelwedges und Apfel-Karotten-Quark auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	544 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	11 g