Putensteaks mit Kohlrabi-Pommes und selbst gemachtem Ketchup

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	3 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schalotten	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Öl	3 EL
Tomatenmark	1 EL
Tomaten, passiert	425 g
Putenbrustfilet	600 g
Honig	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kohlrabi waschen, schälen und ggf. holzige Stellen entfernen. Kohlrabis in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden und diese wiederum in ca. 1 cm dünne Pommes schneiden. Kohlrabi-Pommes in einer Schüssel mit je 2 Prisen Salz und Pfeffer mischen, auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 20–25 Min. backen.

2. Schalotten halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen vom Stiel streifen und grob hacken.

3. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten und Tomatenmark ca. 3 Min. rösten. Danach passierte Tomaten und Thymian dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 10–12 Min. auf niedriger Stufe köcheln.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Pute waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl ca. 3 Min. von jeder Seite anbraten. Danach pfeffern und die restliche Zeit mit in den Ofen legen.

5. Ketchup im Topf pürieren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Kohlrabi aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und die Putensteaks dazulegen. Ketchup in kleinen Schalen dazugeben und mit Putensteaks und Kohlrabi-Pommes servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	374 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	9 g