



Putensteaks mit Kohlrabipommes und self-made Ketchup

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	3 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schalotten	2 St.
Öl	3 Esslöffel
Tomatenmark	1 Esslöffel
Tomaten, passiert	450 g
Thymian, frisch	10 g
Putenbrustfilets	600 g
Honig	2 Esslöffel

Zubereitung

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

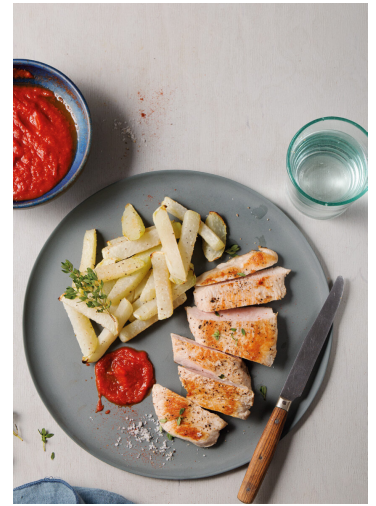
Schalotten halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln, Blättchen vom Stiel streifen und grob hacken.

In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte 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.

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

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 Kohlrabipommes servieren.

Guten Appetit!



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	414 kcal		
Kohlenhydrate	34 g	Ballaststoff	14 g
Eiweiß	43 g	Fette	12 g