

MARLEY SPOON



BBQ-Putensteaks mit Süßkartoffelstampf und Salat

 30-40min  4 Personen

Heute gibt es lecker marinierte Putensteaks, in der Pfanne gegrillt und richtig saftig. Dazu kochen wir einen Stampf aus Süßkartoffeln - diese wurden übrigens von Alexander von Humbolt in Südamerika entdeckt und nach Europa gebracht. Ein erfrischender Gurkensalat rundet das Gericht ab.

Was du von uns bekommst

- Süßkartoffeln
- Knoblauchzehe
- Putenbrust
- Salatgurke
- BBQ Sauce
- Laszlos Gulaschgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Alufolie
- Grillpfanne
- großer Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 21.2g, Eiweiß 35.6g, Kohlenhydrate 72.0g



1. Fleisch vorbereiten

Einen großen Topf mit Wasser und etwas Salz für die Kartoffeln zum Kochen bringen. **Knoblauch** schälen und klein hacken. **Putenbrust** in gleichgroße Schnitzel schneiden. Breitere Stellen mit einer leeren Glasflasche oder einem Fleischklopfers ein wenig plätten, sodass die Schnitzel gleichmäßig ca. 2cm dick sind.



4. Gurkensalat zubereiten

Inzwischen die **Gurken** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Für den Gurkensalat ein Dressing aus 4EL Essig, 4EL Öl, einem halben Teelöffel Zucker, Salz und Pfeffer mischen und mit den Gurken vermengen.



2. Marinade mischen

BBQ-Sauce, Gewürzmischung, Knoblauch und 3-4EL Öl zu einer Marinade mischen, und das Fleisch damit einreiben, dann beiseitestellen.



5. Fleisch braten

Eine Grillpfanne hoch erhitzen und die **Putensteaks** darauf ca. 2Min. pro Seite scharf anbraten. Anschließend das Fleisch kurz in Alufolie ziehen lassen.



3. Süßkartoffeln kochen

Süßkartoffeln schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dann 10-15Min. im Wasser kochen.



6. Püree zubereiten

Kartoffeln sobald sie gar sind abgießen, dann mit einem Kartoffelstampfer zu einem groben Püree verarbeiten. Mit 1EL Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putensteaks mit Süßkartoffelstampf anrichten und mit Gurkensalat servieren.