



BBQ-Putensteaks

mit leichtem Nudelsalat



30-40min



4 Personen

Dieses Gericht ist perfekt für einen leckeren Grillabend. Saftige Putensteaks brutzeln in einer rauchigen BBQ-Sauce auf dem Grill, dazu gibt es einen echten Klassiker: Nudelsalat. Wir bringen euch eine ganz spezielle Pastaform, die Torchiette. Ihre gedrehte Form erhalten diese durch die Verarbeitung mit einer Nudelpresse; daher auch ihr Name, denn "torchio" heisst auf italienisch "pressen". Buo...

Was du von uns bekommst

- Torchiette ¹
- Tante Mizzis Bratengewürz
- Radieschen
- Joghurt ⁷
- Senf ¹⁰
- BBQ Sauce
- Rucola
- Putenbrust
- frischer Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Große Pfanne oder Grill
- großer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 700.0kcal, Fett 16.0g, Eiweiß 48.0g, Kohlenhydrate 87.0g



1. Nudeln kochen

Einen großen Topf mit 2TL Salz und heißem Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** darin ca. 8-9Min. bissfest garkochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit 1EL Öl vermischen, damit sie nicht zusammenkleben.



4. Dressing zubereiten

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Den **Joghurt**, 2EL Olivenöl, 3-4EL Essig, Senf, **3/4 vom Schnittlauch** und **Gewürzmischung** verrühren. Anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch marinieren

Währenddessen das **Fleisch** gegen die Faser in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden, evtl. leicht klopfen, falls sie unregelmäßig geraten. Aus der **BBQ-Sauce**, 2TL Essig, 2 Prisen Zucker, 1TL Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Das **Fleisch** mit der **Marinade** vermischen und ziehen lassen.



5. Fleisch braten

Eine große Pfanne mit 2-3EL Öl auf hohe Stufe erhitzen und das **Fleisch** darin von allen Seiten ca. 4-5Min. anbraten, bis es gar ist. Alternativ kann das **Fleisch** ca. 2Min. pro Seite auf dem heißen Grill gegart werden.



3. Gemüse vorbereiten

Den **Rucola** waschen und in der Mitte einmal durchschneiden. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden.



6. Salat mischen

Die kalten **Nudeln** mit dem **Rucola**, den **Radieschen** und dem **Dressing** gut vermengen. Die **Putensteaks** dazu servieren, mit dem übrigen **Schnittlauch** garnieren.