



Rauchige BBQ-Putensteaks

mit lauwarmen Kartoffelsalat



20-30min



2 Personen

Mit dieser rauchigen BBQ-Pute stellen wir uns langsam aber sicher auf die Grillsaison ein. Saftiges Putenfleisch, mariniert in würziger BBQ-Sauce trifft auf einen lauwarmen Erdäpfelsalat mit einer großen Portion Petersilie und Gewürzgerken. Erfrischend und lecker! Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- Kartoffelnetz
- frische Petersilie
- rote Zwiebel
- Mayonnaise ^{3,10}
- Putenbrust
- BBQ Sauce ¹
- Senf ¹⁰
- Gewürzgurke in der Dose ¹⁰
- Fisolen
- Rub me tender Grillgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Grillpfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 602.0kcal, Fett 22.9g, Eiweiß 38.9g, Kohlenhydrate 54.6g



1. Erdäpfel kochen

Backrohr auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Erdäpfel** in 2cm große Stücke schneiden und in einem mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und für ca. 15Min. bissfest garen. Die **Fisolenenden** abschneiden, dann mittig halbieren und mit den Erdäpfeln für die letzten 5-8Min. mitkochen. Durch ein Sieb abgießen.



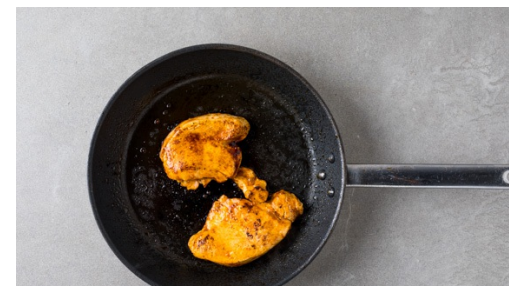
4. Salat mischen

In einer großen Schüssel die **Mayonnaise**, 2EL hellen Essig, **Senf**, **Zwiebelwürfel**, **Gurkenwürfel**, **3EL Gurkenwasser** und **3/4 der Petersilie** vermischen und mit 1TL Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die **gekochten Erdäpfel** und die **Fisolen** in die Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermischen. Bis zum Servieren ziehen lassen.



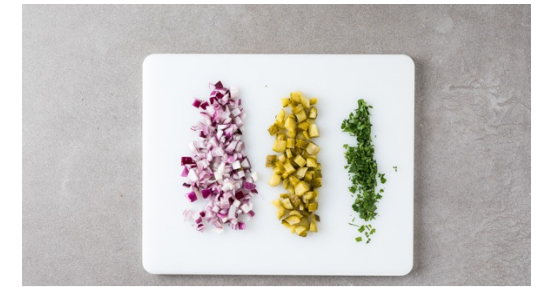
2. Fleisch marinieren

Die **Putenbrust** in 2 gleichgroße, möglichst gleichdicke Stücke schneiden. Dann die **Steaks** mit 1TL Öl, **1EL der Gewürzmischung** und **1TL BBQ-Sauce** einreiben. Bis zum Braten einziehen lassen.



5. Steaks grillen

Eine Grillpfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen. Die **Steaks** darin von jeder Seite ca. 1-2Min. grillen. Evtl. ein wenig mehr Öl dazugeben, falls die Pfanne keine Antihafbeschichtung hat. Dann das **Fleisch** mit restlicher **BBQ-Sauce** bepinseln und in einer Auflaufform für weitere 3-4Min. im Rohr gar backen.



3. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Gurke** abtropfen lassen, aber das **Gurkenwasser** aufbewahren, die **Gurke** klein würfeln. **Petersilie** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



6. Fertigstellen

Den **Erdäpfel-Salat** ggfs. nochmal mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Steaks** servieren, mit **übriger Petersilie** bestreuen.