



Kochwerkstatt „Leicht und lecker kochen“ Putensteak mit mediterranen Kräutern

Zutaten:	Menge:
Putensteak frisch	600 g
Olivenöl	20 g
Rosmarin	
Basilikum	
Blattpetersilie	
Thymian	
Zitronensaft	Spritzer
Knoblauch gehackt	½ Zehe
Gemüsesalz Vital	nach Belieben
Pfeffer aus der Mühle	nach Belieben



Zubereitung:

- Die Putenbrust in Portionen zu 150 Gramm schneiden, in ein passendes Behältnis geben und mit Gemüsesalz, Olivenöl und Zitronensaft marinieren.
- Nun die frischen Kräuter waschen und verlesen. Den Knoblauch und die Kräuter fein hacken und zu den Putensteaks geben und mischen.
- Das Putensteak wird bei ca. 180°C Umluft hitze 12-17 min im Backofen gegart.
- Grundsätzlich darauf achten, dass die Kräuter nicht verbrennen.
- Garzeit für frische Ware ca. 15 min bei 160-180°C; je nach Größe und Gewicht.
- Unbedingt darauf achten, dass das Gargut durchgegart ist.

Das Rezept ist für vier Personen ausgelegt.

(pro Person: EW 36; F 6; KH 0; kcal 206)

Tipp!

- Dieses Gericht können sie sehr gut vorbereiten und ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Auch für Grill und Pfanne geeignet (beim Grillen erst anschließend pfeffern)

Kombinationsmöglichkeiten:

- Andere Fleischsorten (Schwein, Rind)
- Andere Gewürze und Kräuter (Curry, Paprika, Minze, usw.)
- Durch die Marinade spart man sich oftmals kalorienhaltige Soßen
- Bitte Marinaden nur selber herstellen; bei käuflich erworbenem marinierten Fleisch versteckt sich oft eine minderwertige Qualität des Fleisches oder zu viel Fett!
- Kräuterdip oder andere Dips
- Fruchtige Tomatensoße oder fruchtiges Ratatouille
- Ofenkartoffeln