

Steak & Salad

Würzig mariniertes Putensteak
an leichter Knoblauchsauce und bunten Salaten



Etwa
447 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Putensteaks mit Salz, Grillgewürz, Curry und Paprikapulver würzen. In Olivenöl leicht anbraten und fertig garen. Anschließend zum Salat anrichten. Die Blattsalate gut waschen.

Die Gurken und Tomaten in Scheiben schneiden. Blattsalate anrichten. Mit Gurken und Tomaten umlegen. Aus Kräutern, Essig, Öl, Salz und Zucker ein Dressing herstellen.

Den Salat nun damit marinieren. Den Sauerrahm mit Knoblauch und Salz würzen. Dies am besten vorbereiten, da der Knoblauchgeschmack später intensiver wird. Eventuell etwas Kräuter, wie Schnittlauch und Petersilie, unterheben.

Die Putensteaks zum Salat geben und die Knoblauchsauce dazu servieren. Den Salat mit frischen Kräutern bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen

4 Putensteaks ca. 130 g
2 Köpfe Blattsalat
2 Tomaten
1/2 Gurke
3 EL Essig
2 EL Olivenöl
1 EL Kräutermix
1/2 Becher Sauerrahm
2 Knoblauchzehen
1 kleine Dose Mais