

Rezept

Gratinierte Putensteaks mit Sahnelauch

Ein Rezept von Gratinierte Putensteaks mit Sahnelauch, am 23.04.2024

Zutaten

1 Stange Lauch	1 Tomate
80 g Gouda	2 Putensteaks (à ca. 160 g)
2 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	30 g Sahne
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 28 g F, 50 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Die Hälften dann quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Die Tomate waschen, den Stielansatz ausschneiden und die Frucht in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Gouda in dünne Scheiben schneiden oder grob reiben.
2. Die Putensteaks kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer schweren Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. 30 Sek. anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und nebeneinander auf das Backblech legen.
3. Die Tomatenscheiben fächerartig auf die Steaks legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gouda darauf verteilen und die Steaks im Ofen (Mitte) 12 - 15 Min. überbacken.
4. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einem Topf erhitzen. Den Lauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anschwitzen. Die Sahne dazugießen, aufkochen und das Gemüse mit Salz und Muskat abschmecken. Den Herd ausschalten und den Lauch im Topf ziehen lassen, bis die Steaks fertig sind. Das Lauchgemüse mit den Steaks auf zwei Tellern anrichten und servieren.