

Rezept

Putensteaks in Curry-Joghurt-Marinade

Ein Rezept von Putensteaks in Curry-Joghurt-Marinade, am 30.11.2023

Zutaten

Salz	80 g	Vollkornreis
1 Knoblauchzehe	150 g	Joghurt (3,5 % Fett)
5 EL Olivenöl	1 EL	Currypulver
2 Putensteaks (à ca. 160 g)	200 g	TK-Brokkoli

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal, 41 g F, 47 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. In einem kleinen Topf 200 ml Wasser aufkochen und leicht salzen. Den Vollkornreis hineingeben und abgedeckt bei schwacher Hitze 25 - 30 Min. garen.
2. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Knoblauch, Joghurt, 3 EL Olivenöl und Currypulver verrühren. Die Marinade mit Salz abschmecken. Die Putensteaks kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann so in die Marinade legen, dass die Steaks vollständig damit bedeckt sind und ca. 5 Min. marinieren lassen.
3. In einem zweiten kleinen Topf 100 ml Wasser aufkochen und leicht salzen. Die Brokkoliröschen hineingeben und abgedeckt in 6 - 8 Min. bissfest dünsten.
4. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Putensteaks aus der Marinade nehmen, leicht abstreifen und im heißen Öl von beiden Seiten ca. 3 Min. anbraten. Den Herd dann auf schwache Hitze schalten. Die Joghurtmarinade und 100 ml Wasser zum Fleisch gießen und alles ca. 4 Min. weiterköcheln lassen.
5. Den Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Brokkoli aus dem Kochwasser nehmen und ebenfalls kurz abtropfen lassen. Reis, Brokkoli und Putensteaks auf zwei Tellern anrichten, mit der Joghurtsauce überziehen und servieren.