

Rezept

Putensteaks mit Bananensauce

Ein Rezept von Putensteaks mit Bananensauce, am 17.12.2025

Zutaten

2	Putensteaks (à 125 g)	Salz
	Pfeffer	1 TL Mehl
1	Ei (Größe S)	3 EL gehmahlene Mandeln
1 EL	Butter	1 Frühlingszwiebel
	1/2 TL mildes Currys	65 ml Hühnerbrühe
	1/2 reife Banane	2 EL Sahne
	Alufolie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Die Putensteaks mit Küchenpapier trockentupfen und leicht klopfen. Salzen, pfeffern und dünn mit Mehl bestäuben. Das Ei in einem Teller verquirlen. Die Mandeln in einen zweiten Teller streuen.
2. Die Steaks zuerst im Eieschaum, dann in den Mandeln wenden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei schwacher bis mittlerer Hitze von jeder Seite 5-7 Min. braten, ohne dass die Panade bräunt.
3. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und den hellen Teil fein hacken. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Das Bratfett bis auf einen kleinen Rest abgießen.
4. Die Zwiebelwürfel mit 1 EL Wasser in der Pfanne andünsten. Mit Currys bestreuen und die Brühe angießen. Aufkochen lassen. Die Banane fein zerdrücken und mit der Sahne verrühren. Das Püree in die Brühe rühren und erhitzen. Die Sauce mit Salz abschmecken.
5. Die Steaks mit der Sauce auf zwei Tellern anrichten. Dazu schmecken Pellkartoffelchen oder Basmati-Reis.