

Rezept

Putensteaks mit Bananensauce

Ein Rezept von Putensteaks mit Bananensauce, am 11.05.2026

Zutaten

2 Putensteaks (à 125 g)	Salz
Pfeffer	1 TL Mehl
1 Ei (Größe S)	3 EL gemahlene Mandeln
1 EL Butter	1 Frühlingszwiebel
1/2 TL mildes Currypulver	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 Eischaum, 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 Currypulver 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 Pellkartöfelchen oder Basmati-Reis.