

Rezept

Putensteaks mit Rote-Bete-Sauce

Ein Rezept von Putensteaks mit Rote-Bete-Sauce, am 24.02.2024

Zutaten

- | | |
|--|-------------------------------|
| 8 Putensteaks (600 g, ersatzweise 4 Putenschnitzel, halbiert) | 1 unbehandelte Zitrone |
| 1/2 TL gemahlener bunter Pfeffer | 2 EL Pflanzenöl |
| 1 Glas Rote Bete (220 g Abtropfgewicht) | 1/4 TL gemahlener Koriander |
| 1 Msp. gemahlene Gewürznelken | 1 EL Rotweinessig |
| 200 g Bulgara-Joghurt | Salz |
| | Öl für den Rost |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Putensteaks mit Küchenpapier abtupfen. Zwischen Frischhaltefolie legen und mit der flachen Seite des Fleischklopfers etwas dünner klopfen.
2. Für die Marinade die Zitrone heiß waschen, trockentupfen und 1 TL Schale abreiben. 1/2 Zitrone auspressen. Öl, Zitronenschale und -saft, Pfeffer und Koriander verquirlen. Die Putensteaks damit einreiben, in Folie wickeln und kühl stellen.
3. Für die Sauce die Rote Bete abtropfen lassen. Mit Essig und Gewürznelken im Mixer pürieren, salzen.
4. Den Holzkohलगrill anheizen. Grillrost leicht ölen. Die Steaks auf dem heißen Rost (oder in der Grillpfanne) bei starker Hitze pro Seite 4-5 Min. grillen. Den Joghurt mit einer Prise Salz glatt rühren, locker mit dem Rote-Bete-Püree vermischen. Die Steaks salzen und mit einem Klecks Sauce servieren.