Putensteak mit Gemüse

Mit diesem einfachen Rezept kannst du im Handumdrehen ein köstliches Putensteak mit Gemüse zubereiten. Das Gericht ist eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

4 Stk.	Putensteaks (Putenfilet)
	Salz und Pfeffer
2 EL	Öl (z.b. Rapsöl)
1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Karotte (Möhre)
2 Stk.	Paprika
1 Stk.	Zwiebel
1 Schuss	Wasser

Zubereitung

1. Klopfe die **Putensteaks** leicht mit einem Fleischhammer und würze sie dann großzügig mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten. Erhitze das Pflanzenöll in einer beschichteten Pfanne und brate die Putensteaks auf beiden Seiten kurz, goldbraun an.

2. Schäle die Zwiebel und Karotte und schneide in kleine Würfel. Die Paprika und Zucchini ebenfalls in kleine Stück schneiden. Vermische das Gemüse in einer Schüssel und würze es mit Salz und Pfeffer nach Geschmack. Lasse es kurz ziehen. Heizen den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vor.

3. Lege die gebratenen Putensteaks in eine eingefettete Auflaufform. Gib das vorbereitete Gemüse um die Steaks herum und gieße einen Schuss Wasser darüber.

4. Brate das Gericht für etwa 10 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis das Gemüse gar ist und die Aromen sich gut entfaltet haben.

Unsere Empfehlung
Auflaufform-Set aus Keramik
rechtecking
Backform, Lasagneform

hier bestellen



Tipp

Zu den schmackhaften Putensteaks mit Gemüse noch zusätzlich Bratkatoffeln servieren.