

# Putensteaks mit Brokkoli und Kartoffeln

## Zutaten (für 4 Personen):

- 800 g Kartoffeln
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 500 g Brokkoli
- 500 g Putenschnitzel
- 1 EL Kokosfett
- geriebene Muskatnuss
- 0.5 Bio-Zitrone
- 200 g Naturjoghurt
- 200 ml (15% Fett) Kochsahne
- 1 Bund Schnittlauch

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. In Salzwasser 15 Minuten vorgaren. Brokkoli waschen, Strunk entfernen, in Röschen teilen und nach 8 Minuten zu den Kartoffeln geben und mitgaren.

Währenddessen die Putenschnitzel abspülen und trocken tupfen. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel darin von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und in eine feuerfeste Form legen.

Für die Soße die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Joghurt, Sahne, Zitronenschale und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Soßenmischung zum Bratensud in die Pfanne geben und einmal kurz aufkochen lassen. Nach Geschmack auch 1 Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Über die Putensteaks geben und alles für 8-10 Minuten in den Ofen schieben.

Die Kartoffel-Brokkoli-Mischung abgießen und in eine zweite Auflaufform füllen, mit der restlichen Soßenmischung aufgießen und ebenfalls im heißen Ofen noch einige Minuten weitergaren.

Putensteaks zusammen mit der Kartoffel-Gemüse-Mischung und der Soße servieren.

Nährwerte pro Person:

433 kcal, 16 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 4 g Ballaststoffe, 2,6 BE

## Empfehlenswert bei:

Adipositas

Bronchitis

COPD

Diabetes

Fettleber

Hashimoto

Untergewicht

Zöliakie (Hinweis: Bei verarbeiteten Produkten kann eine Verunreinigung mit Gluten nicht ausgeschlossen werden. Achten Sie daher sicherheitshalber auf die Kennzeichnung als "glutenfrei")

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.09.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)