

Putensteak mit Ei und Apfel-Möhren-Salat

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 2 große Möhren
- 1 Apfel
- 1 EL Rapsöl
- alternativ: Walnussöl
- 1 TL Honig
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Möhren putzen und schälen, grob zerteilen. Apfel waschen, vierteln, entkernen - die Schale kann, wenn sie nicht zu dick ist, gern dran bleiben. Apfel und Möhren raspeln (am besten mit einer Kurbelraspel oder einer Küchenmaschine). In einer Schüssel Öl, Zitronensaft und Honig mit einer Gabel verschlagen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Möhren-Apfel-Raspel dazugeben, gut vermischen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Tipp: Walnussöl enthält besonders viele entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren. Besonders in der kalten Küche, also in Salaten wie hier, ist es eine absolute Bereicherung für jede Küche und ernährungstherapeutisch wertvoll.

Zutaten für die Steaks:

- 225 g Mozzarella
- 4 (à 150 g) Putenschnitzel
- süßes Paprikapulver
- 1 EL Kokosfett
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Butter
- 4 Eier

Mozzarella in Scheiben schneiden. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, nach Bedarf etwas flach klopfen und leicht mit Paprikapulver würzen. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel auf jeder Seite jeweils 2-3 Minuten braten, bis sie gerade durch sind. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Putenschnitzel herausnehmen und in eine flache, feuerfeste Form legen. Salzen und pfeffern. Mit den Mozzarella-Scheiben belegen und im Ofen bei 40 Grad warm stellen (alternativ für 2-3 Minuten unter den Grill stellen, damit der Mozzarella zerfließt).

Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und auf mittlere Temperatur erhitzen, nach Bedarf die Butter hineingeben. Rasch nacheinander je ein Ei aufschlagen und hineingleiten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zur gewünschten Konsistenz braten (etwa 3-5 Minuten).

Die Putenschnitzel aus dem Ofen holen, jeweils mit einem Spiegelei garnieren und mit dem Möhren-Apfel-Salat anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen