



Putenburger mit Paprikasalsa

dazu Ofenkartoffeln und Joghurtdip



20-30min



3-4 Personen

Lust auf Burger, aber keine Lust auf triefendes Fett und Unmengen an Kalorien? Dann haben wir heute eine feine, sättigende Variante mit leichter Putenbrust und fruchtig-pikanter Paprika-Cranberry-Salsa für dich. Dazu servierst du knusprige Ofenkartoffeln und einen erfrischenden Joghurtdip mit Lauchzwiebeln.

Was du von uns bekommst

- 7
- 9,10
- 1,6,11

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

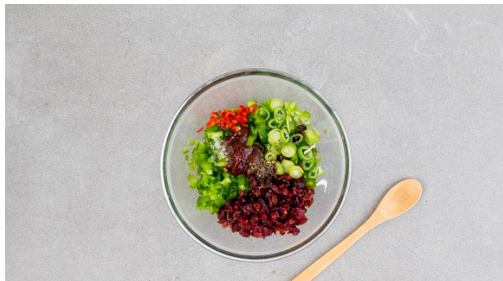
Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 20.0g, Kohlenhydrate 73.4g, Eiweiß 48.1g



1. Kartoffeln zubereiten

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln mit Schale** in ca. 2-3cm breite Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen. Im Ofen ca. 15-20Min. backen, bis die **Kartoffelspalten** knusprig braun sind. Nach dem Backen leicht salzen.



4. Salsa zubereiten

Die **Paprikawürfel** mit der **1/2 der Lauchzwiebeln**, der **BBQ-Sauce**, den **Cranberrys** und etwas Wasser vermengen. Je nach Schärfewunsch **Chili** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch würzen

Das **Putenbrustfilet** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Cranberrys** in etwas heißem Wasser einweichen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist. **Tipp:** Je nach Dicke des Fleisches kann die Garzeit variieren. Dann das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen, anschließend in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Cranberrys** abtropfen lassen, dabei etwas Wasser auffangen und die **Cranberrys** grob hacken. Die **Chili** in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, entfernt die **Kerne**.



6. Joghurdip herstellen

Den **Joghurt** mit den restlichen **Lauchzwiebeln** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Brötchen** aufschneiden und ca. 1-2Min. im Ofen aufbacken. Das **Fleisch** in dünne Streifen schneiden und mit der **Salsa** nach Geschmack auf den **Brötchen** verteilen. Die **Putenburger** mit den **Ofenkartoffeln** und dem **Joghurdip** servieren.