




Lidl lohnt sich

Unsere  
Kochbox



**Original**  
Geflügel

**Für 2**

 Ca. 35 Min.

# Putensteaks

mit Knoblauch-Brösel-Kruste,  
Tomaten-Bohnen-Ragout und Langkornreis



Ein Service von

kochzauber

## Zubereitung

### Zutaten

- (B) Salz, Pfeffer, Zucker
- 300 g** Putenbrust
- 5 g** Zitronenthymian
- 300 g** Buschbohnen
- 1** Soloknoblauch
- (B) **5 EL** Butter, weich
- 25 g** Pankobrösel
- 150 g** Langkornreis
- 3–4 Scheiben** Bacon\*
- 250 g** Cocktailtomaten
- 1** Zwiebel, rot
- (B) **1 EL** Öl

### (B) Basiszutaten

\*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

### Utensilien

mittlerer Topf mit Deckel,  
Küchenkrepp, Sieb,  
mittlere Schüssel, große Pfanne,  
Backblech mit Backpapier

**1** In einem mittleren Topf **Salzwasser** (ca. 2 l) zugedeckt aufkochen. **Putensteaks** waschen, trockentupfen und zum Temperieren beiseitelegen. **Zitronenthymian** ggf. waschen, trocken schütteln, **Blättchen** von den Stielen streifen und fein hacken.

**2** **Buschbohnen** waschen, Enden dünn abschneiden und im kochenden **Salzwasser** ca. 5 Min. köcheln. **Bohnen** danach in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Topf säubern.

**3** Derweil **Knoblauch** halbieren, schälen und sehr fein hacken. Für die Kruste in einer mittleren Schüssel **3 EL** (30 g) **weiche Butter** (siehe Tipp), **Pankobrösel**, **2 Prisen Salz** und ca. **1 Drittel** des **Zitronenthymians** und des **Knoblauchs** (nach Belieben kannst Du auch mehr verwenden) mit den Händen gründlich vermengen.

**4** Im gesäuberten Topf den **Reis** mit **350 ml Salzwasser** aufkochen und auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15–17 Min. köcheln. **3 Scheiben Bacon\*** (in einem anderen Gericht werden 4 Scheiben benötigt) quer in dünne Streifen schneiden. **Tomaten** waschen und halbieren. **Rote Zwiebel** halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.

**5** In einer mittleren Pfanne **1 EL Öl** auf hoher Stufe erhitzen. **Putensteaks** rundherum ca. 2 Min. anbraten, auf ein Blech legen und **salzen** und **pfeffern**. Die **Kruste** gleichmäßig auf beiden **Steaks** verteilen und im Ofen auf oberster Schiene ca. 8–10 Min. goldbraun backen. Pfanne **nicht** säubern.

**6** **Bacon** zum **Bratensatz** in die Pfanne geben, auf mittl. Stufe erhitzen und ca. 2 Min. braten. **Tomaten**, **Zwiebel**, **restlichen Knoblauch** und **1 TL Zucker** zugeben und ca. 4 Min. mitbraten.

**7** **Restlichen Thymian**, **2 EL Butter**, **1–2 EL Wasser** und **Buschbohnen** untermischen, weitere ca. 1–2 Min. braten und würzig mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und **Putensteaks** aus dem Ofen nehmen. **Fleisch** und **Reis** mit **Tomaten-Bohnen-Ragout** auf Tellern anrichten und servieren.

## Guten Appetit!

### Tipp

Wenn Du vergessen hast, die Butter zum Temperieren aus dem Kühlschrank zu nehmen, spüle einfach ein Glas mit kochendem Wasser aus und stülpe es über die benötigte Menge Butter. Nach ca. 4 Min. ist sie weich genug zur weiteren Verarbeitung.

NÄHRWERTE	je 100 g	je Portion
Brennwert	584 kJ 139 kcal	3811 kJ 905 kcal
Fett	5,7 g	37,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,8 g	18,2 g
Kohlenhydrate	13,6 g	88,7 g
davon Zucker	1,7 g	11,0 g
Eiweiß	7,9 g	51,4 g
Salz	0,17 g	1,12 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutatenabweichen.