Putensteak an Erbsensauce mit Penne

Das Putensteak sollte mindestens 1cm dick sein, sonst läuft man Gefahr, dass es beim Braten trocken wird. Mit Pfeffer und Zitronensaft mariniert und vor dem Anbraten mit Salz und wenig Senf gewürzt, bekommt das milde Putenfleisch eine angemesse Würze. Die Erbsensauce passt zum Putensteak genauso, wie als Pastasauce zu den Penne. Ideal, um beides zu kombinieren.

Getrocknete Erbsen sind ideal für dieses Gericht, man findet sie bei Grossverteilern, oft auch in Bio- oder Italiener-Läden.

Zutaten (pro Portion)

80g	Erbsen getrocknet
10g	Tafelbutter
1	Scheibe Schinken
1	Knoblauchzehe
20g	Sauerrahm
1	Putenschnitzel, ca. 120g
1Tl	Senf
	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter
60g	Penne
	Parmesan

Zubereitung

Erbsen über Nacht (min. 12 Stunden) in kaltem Wasser einweichen.

Putensteak pfeffern, mit reichlich Zitronensaft einpinseln und 2 Stunden ziehen lassen.

Erst kurz vor dem Braten salzen und mit wenig Senf einstreichen.

Erbsen abgiessen und kurz abspülen. In der gut doppelten Menge kaltem Wasser (ohne Salz) aufsetzen, aufkochen und ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen bis die Erbsen weich sind. Ev. etwas Wasser nachgiessen. Nach Ende der Garzeit sollten die Erbsen nur noch knapp mit Wasser bedeckt sein.

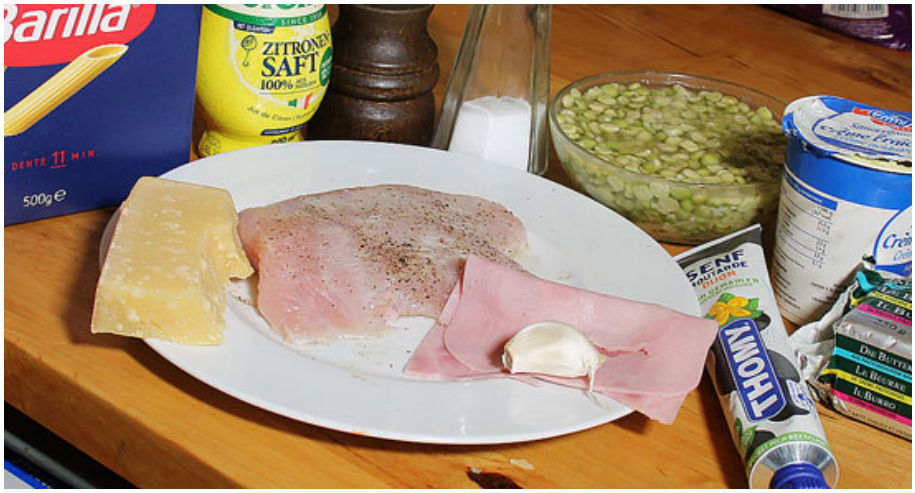
Erbsen in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren. 1El Erbsen beiseite stellen.

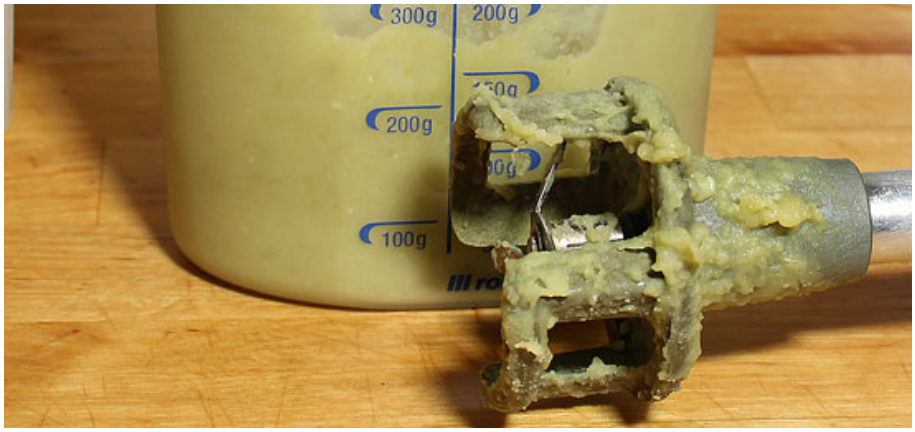
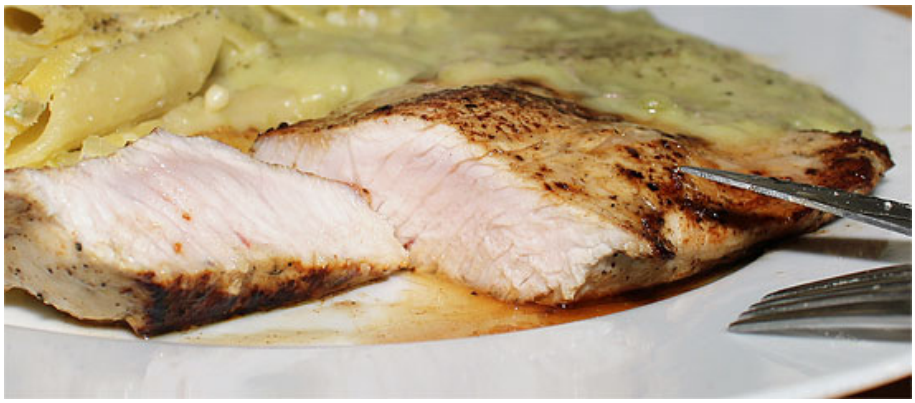
Schinken klein würfeln, Knoblauch hacken. Beides zusammen in Tafelbutter leicht andünsten. Pürierte Erbsen und Sauerrahm zugeben, vermischen, ev. etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite gestellte Ebsen zugeben.

Penne in Salzwasser gar kochen und abgiessen. Die Pfanne kurz auswaschen und die Penne zurück in die Pfanne geben. Mit der Hälfte der Erbsensauce vermischen.

Putensteak auf jeder Seite 3-4 Minuten braten.

Beides auf einem heissen Teller anrichten, den Rest der Erbsensauce dazugeben und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Parmesan grob raspeln und über die Penne streuen.




300g
200g
200g
100g