



## Puten-Pfeffer-Steak in Rahmsauce

### Description



Zutaten für 4 Portionen:  
4 Putensteaks, à ca. 150 g  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL eingelegter grüner Pfeffer  
1/2 Handvoll Schnittlauch  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
50 ml Weißwein  
250 ml Sojacreme

Pro Portion etwa:  
330 kcal  
17 g Fett  
7 g Kohlenhydrate  
38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

15 Minuten (zzgl. 15 Min. Garzeit)

Und so wird's gemacht:

Die Putensteaks aus der Kühlung nehmen, abbrausen und trocken tupfen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und beides in feine Würfel schneiden. Den gro nen Pfeffer grob hacken. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Putensteaks darin von beiden Seiten anbraten und leicht bräunen. Das Fleisch herausnehmen, salzen, pfeffern und in Folie warm halten.

Die Schalotten im verbliebenen Öl hell anschwitzen, Knoblauch und gro nen Pfeffer zufügen und noch kurz mit anschwitzen, dann alles mit Weißwein ablöschen und kurz einköcheln lassen.

Die Sojacreme angießen und die Sauce cremig einkochen lassen. Die Steaks mitsamt dem ausgetretenen Saft wieder in die Pfanne geben und in der Sauce kurz erwärmen. Den Schnittlauch unterrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Putensteaks mit der Pfeffer-Rahmsauce servieren.

### Category

1. Geflügel
2. Low Carb

### Date Created

Mai 30, 2019

### Author

jeanny