

Putensteak mit Zwiebel-Senfkruste, Ofengemüse & Kürbispüree



Köstliche Kruste nach Strindberg Art

Unser heutiges Rezept ist ein Klassiker, der normal mit Rindersteaks verbunden wird. Die Finesse ein Steak mit einer aromatischen Kruste bzw. Haube aus feinen Zwiebeln & Senf zu kombinieren, ist unter dem Namen „Steak Strindberg“ bekannt.

Heutzutage findet sich dieser Klassiker immer seltener auf den Speisekarten der Restaurants. Um diesen in Erinnerung zu bringen haben wir heute eine kleine Abwandlung ausprobiert, nämlich mit Putenschnitzel statt Rindersteaks. Wer möchte, kann auch Hühnchenbrust nehmen. Dann verlängert sich allerdings die Bratzeit.

Außerdem funktioniert die Rezeptur auch toll in Verbindung mit frischem Fisch, beispielsweise Zander oder Hecht.

Ein kleiner Tipp: wer hat, nimmt feine Schalotten oder die Zwiebelspezialität Höri Bülle von der Halbinsel Höri am Bodensee. Dann wird es besonders gut.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Putensteak mit Zwiebel-Senfkruste, Ofengemüse & Kürbispüree**:

Zutaten

Zutaten

- 4 x 200 g Putenschnitzel
- 250 g Zwiebeln (z.B. Höri Bülle)
- 4 EL Senf, mittelscharf
- 3 EL Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- Salz und Pfeffer
- Butterschmalz oder Öl zum Braten

Für das Kürbispüree

- 1 Kürbis (z.B. Butternut)
- 50-75 g Butter (wer möchte: Zitronenbutter)
- Salz, Muskatnuss, weißer Pfeffer

Für das Ofengemüse

- 200 g Petersilienwurzel, geschält und in Scheiben geschnitten
- 200 g Paprika, rot und gelb, entkernt und in 2 cm Stücke geschnitten
- 150 g Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- 150 g Pilze (z.B. Shitake oder Champignons), geviertelt
- 2 Frühlingzwiebeln, in 2 cm Stücke geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält und in Scheiben geschnitten
- 5 EL Öl
- Saft und Abrieb ½ Biozitrone
- ½ Bund Basilikum zum Bestreuen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für das Kürbispüree den Kürbis schälen, entkernen und grob würfeln. Kürbiswürfel in einem Topf mit 200 ml Gemüsebrühe weichkochen (mit Deckel). Überschüssige Flüssigkeit abgießen und anderweitig verwenden (z.B. für eine Suppe).

Die weichen Kürbiswürfel mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, Butter zugeben und zu einem Mus bzw.

Püree stampfen oder mixen.

Für das Ofengemüse das Gemüse und die Pilze in einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C Umluft ca. 12-15 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Basilikum verfeinern.

Für die Putenschnitzel die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit 1-2 EL Fett ca. 5-6 Minuten rührend braten. Beiseitestellen.

Die Putenschnitzel beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit dem Senf bestreichen. Die Zwiebelwürfel auf dem Senf verteilen und leicht andrücken. Die belegte Seite vorsichtig in Mehl drücken und dann durch das geschlagene Ei ziehen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schnitzel zuerst mit dem Belag nach unten ca. 4 Minuten goldbraun braten. Dann wenden und nochmal ca. 4-5 Minuten braten.

Mit Ofengemüse und Kürbispüree servieren.