Putenfilet mit Kartoffel-Möhren-Kruste bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

1 Ei, 600 gr mehlig kochende Kartoffeln, 4 Möhren, 4 Putenfilet (a ca. 80 g), 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Pfeffer, 4 Esslöffel Weizen-Vollkornmehl, 4 Esslöffel Rapsöl, 600 gr Prinzessbohnen, 2 Bund Bohnenkraut.

Die Vorbereitungen:

Kartoffel und Möhren grob raspeln.

Die Zubereitung:

Das Ei verschlagen und unter die Kartoffel- und Möhrenraspel ziehen. Die Putenfilets würzen und im Mehl wenden. Eine Seite dick mit Kartoffel-Möhren-Masse belegen.
Das Öl erhitzen und die Putenfilets mit der Kartoffelseite nach unten in die heiße Pfanne legen. Jetzt die andere Seite ebenfalls mit der Masse belegen. Beide Seiten etwa 15 Minuten braten.
Aus der restlichen Kartoffelmasse Puffer braten. Die Bohnen in Salzwasser mit Bohnenkraut 8 Minuten dünsten. Die Filets mit den Bohnen servieren.