

MARLEY SPOON



Knusprige Putenschnitzel

mit burgenländischem Kürbiskraut



20-30min



2 Personen

Knusprige Schnitzel und cremiges Gemüse, wer könnte da schon widerstehen? Passend zur Jahreszeit gibt es feinen Hokkaido-Kürbis, dessen nussig-süßer Geschmack perfekt mit den Karotten zusammenspielt. Goldbraun gebratene Putenschnitzel und ein Klecks Sauerrahm mit Dill sind tolle Begleiter des Kürbis-Karotten-Krauts. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- Hokkaido-Kürbis
- Paprikapulver
- Knoblauchzehe
- Putenschnitzel
- Zwiebel
- Dill
- Sauerrahm ⁷
- Karotte
- Semmelbrösel ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Klarsichtfolie
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 28.6g, Eiweiß 53.5g, Kohlenhydrate 72.2g



1. Gemüse reiben

Kerngehäuse vom **Kürbis** mit einem Löffel heraus kratzen, **Karotten** schälen. Dann beides auf der Küchenreibe grob raspeln. In einer Schüssel mit einer Prise Salz verkneten und beiseitestellen.



2. Gemüse vorbereiten

Zwiebel schälen und klein würfeln, **Knoblauchzehe** ebenfalls schälen und pressen oder fein hacken. **Dill** ohne die harten Stiele grob hacken. **Dill** und **Sauerrahm** mit Salz und Pfeffer zu einem Dip rühren.



3. Kürbiskraut zubereiten

Eine große Pfanne mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen, **Zwiebeln** und **Knoblauch** ca. 1-2Min. glasig anschwitzen. 1TL Mehl darüber stäuben, kurz weiter rösten. Nun **Kürbis-Karotten** Mischung mit in die Pfanne geben. Mit 1EL **Paprikapulver**, Salz und Pfeffer abschmecken, dann 50ml Wasser dazugeben und alles unter regelmäßigem Rühren ca. 10-12Min. weich kochen.



4. Schnitzel vorbereiten

Währenddessen die **Schnitzel** evtl. unter eine Frischhaltefolie legen und wenn nötig auf 1cm gleichmäßig flachklopfen.



5. Schnitzel panieren

Anschließend das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, auf einen weiteren Teller 2-3EL Mehl geben, die **Semmelbrösel** auf einen dritten Teller geben. Die **Schnitzel** erst im Mehl, dann im Ei und anschließend in den **Semmelbröseln** wenden, bis diese vollständig mit der Panade bedeckt sind.



6. Schnitzel braten

Die zweite Pfanne ca. 1 cm hoch mit Öl befüllen und auf mittelhohe Stufe erhitzen. Die **Schnitzel** darin von jeder Seite ca. 2-3 Min. goldbraun braten. **Karotten-Kürbis-Kraut** mit 2EL vom **Dip** verrühren. **Schnitzel** mit dem **Kraut** und übrigem **Dip** servieren.