



Saftiges Putenschnitzel

mit Kräuter-Couscous und Joghurt



30-40min



2 Personen

Es gibt knusprig gebratene Schnitzel! Dazu bereiten wir einen leichten Couscous mit allerlei frischen Kräutern zu und rösten saftige Zucchinischnitzel. In der Zwischenzeit rühren wir noch schnell einen erfrischenden Dip aus Joghurt und Mayo. Da träumen wir doch glatt schon vom nächsten Sommer!

Was du von uns bekommst

- Kräutermix Schnittlauch und Petersilie
- Zucchini
- Joghurt 1%⁷
- Couscous
- Semmelbrösel¹
- unbehandelte Zitrone
- Putenschnitzel
- Mayonnaise^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Grillfunktion
- große Pfanne
- Klarsichtfolie
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

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 891.0kcal, Fett 35.0g, Eiweiß 50.0g, Kohlenhydrate 88.3g



1. Gemüse vorbereiten

Rohr auf 250°C Grill vorheizen. Die **Petersilie** grob von den Stängeln zupfen und hacken, **Schnittlauch** ebenfalls grob hacken. Die **Schale** der **Zitrone** abreiben, eine **Hälfte** auspressen, die andere **Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Zucchini** schräg in ca. 0.5cm dünne Scheiben schneiden. In einem Wasserkocher 250ml Wasser zum Kochen bringen.



4. Schnitzel vorbereiten

Inzwischen 1-2EL Mehl auf einem Teller verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen und in einen tiefen Teller geben. Die **Semmelbrösel** auf einen weiteren Teller geben.



2. Couscous zubereiten

Einen halben Hühnersuppenwürfel im gekochten Wasser auflösen und damit den **Couscous** übergießen, 1TL Öl einrühren und abgedeckt ca. 8-10Min. ziehen lassen. Inzwischen 1TL **Zitronenabrieb** mit **Mayo** und **Joghurt**, sowie Salz und Pfeffer verrühren.



5. Putenbrust vorbereiten

Das **Fleisch**, wenn nötig, auf einem Brett zwischen 2 Lagen Klarsichtfolie mit Hilfe eines Plattierers oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn ausklopfen. Die **Schnitzel** zuerst im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen, dann im Ei und zuletzt in **Semmelbrösel** wenden.



3. Zucchini grillen

Die **Zucchini** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1TL Öl sowie Salz und Pfeffer einreiben. Unter dem Grill ca. 8-10Min. rösten, nach ca. 4-5Min. einmal wenden.



6. Schnitzel braten

In einer großen Pfanne 4EL Öl mittelhoch erhitzen, die **Schnitzel** darin von jeder Seite ca. 5-7Min. goldbraun braten. Inzwischen den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, die **Kräuter** hinzufügen und mit **Zitronensaft** und Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnitzel** mit dem **Mayo-Dip**, dem **Couscous**, den **Zucchini** und den **Zitronenspalten** servieren.