

Id2623 web 700c91d01b02c2e78a48e16c57c89445

Zarte Putenschnitzel

mit italienischem Tomaten-Brotsalat



30-40min



2 Personen

Wir nehmen euch mit auf eine kulinarische Reise bis in die Toskana! Zart gebratene, mehlierte Schnitzelchen aus dem saftigen Brustfleisch der Pute. Dazu gibt es einen frischen Salat "Panzanella-Art" mit grüner Paprika, aromatischen Cherrytomaten und gerösteten Brot-Croûtons. Das sorgt nicht nur für Urlaubsfeeling, es schmeckt auch vorzüglich! Buon Appetito!

Was du von uns bekommst

- kleine Fladenbrote ^{1,11}
- Cherrytomaten
- rote Zwiebel
- frischer Basilikum
- grüne Paprika
- Putenschnitzel
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- mittelgroße Pfanne

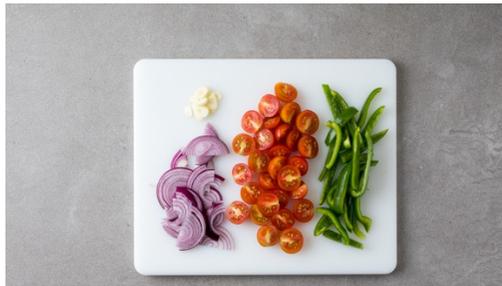
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 25.7g, Eiweiß 46.6g, Kohlenhydrate 54.3g



1. Gemüse schneiden

Backrohr auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen und halbieren, dann beides in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** quer zum Strunk halbieren. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden.



4. Schnitzel vorbereiten

Inzwischen die **Schnitzel** mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 2EL Mehl wenden, bis alles gleichmäßig bedeckt ist



2. Croûtons rösten

Nun die **Fladenbrote** in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit 1-2EL Olivenöl vermengen. Auf einem Backblech verteilen und ca. 5-8Min. im Backrohr goldbraun rösten.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in der **Zwiebelpfanne** mit 1EL Öl ca. 3-4Min. von jeder Seite goldbraun braten, bis das **Fleisch** gar ist.



3. Zwiebeln anschwitzen

Den **Knoblauch** und die **Zwiebel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf mittlerer Hitze glasig dünsten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufheben.



6. Salat mischen

Zum Schluss das **Gemüse** samt **Zwiebeln** und **Knoblauch** mit 1EL Olivenöl sowie 2EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Croûtons** darüber verteilen. Den **Basilikum** grob zupfen und untermischen. Die **Schnitzel** dazu servieren.