

Id2623 web 700c91d01b02c2e78a48e16c57c89445

## Zarte Putenschnitzel

mit italienischem Tomaten-Brotsalat



30-40min



4 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

- Fladenbrot <sup>1,11</sup>
- Knoblauchzehe
- grüne Paprika
- rote Zwiebel
- Cherrytomaten
- Putenschnitzel
- frischer Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große 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 25.6g, Eiweiß 46.5g, Kohlenhydrate 54.9g



### 1. Gemüse schneiden

Backrohr auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Knoblauch** und **Zwiebeln** 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. 4EL 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 2EL Öl ca. 3-4Min. von jeder Seite goldbraun braten, bis das **Fleisch** gar ist.



### 3. Zwiebeln anschwitzen

Den **Knoblauch** und die **Zwiebel** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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 2EL Olivenöl sowie 3-4EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Croûtons** darüber verteilen. Den **Basilikum** grob zupfen und untermischen. Die **Schnitzel** dazu servieren.