



Putenschnitzel in Käsepanier

mit Balsamico-Kürbis aus dem Rohr



30-40min



2 Personen

Schnitzel sind immer eine gute Idee und mit Käse werden sie gleich noch eine Spur besser! Wir hüllen zarte Putenschnitzel in eine unwiderstehliche Käsepanier. Dazu gibt es mit Balsamico marinierten Röstkürbis und einen frischen Spinat-Salat. Essig wurde übrigens schon 6000 v.Chr. eher zufällig entdeckt: Zu lang fermentierter Wein wurde zu Weinessig. Die alten Römer schwürten seit dem Essig mit ...

Was du von uns bekommst

- Putenschnitzel
- Babyspinat
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Champignons
- Kürbiskerne
- Hokkaido Kürbis
- Balsamico Essig ¹²
- Dita Detox Gewürzmischung
- Semmelbrösel ¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 710.0kcal, Fett 37.8g, Eiweiß 56.1g, Kohlenhydrate 33.2g



1. Kürbis schneiden

Backrohr auf 220°C Umluft oder 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Kürbis** entkernen und längs in ca. 1-2cm dicke Streifen schneiden.



4. Panier zubereiten

Mehl mit 80ml Wasser und etwas Salz und Pfeffer zu einem glatten, zähflüssigen **Teig** rühren. Den **Käse** fein reiben und mit **Semmelbröseln** und **Gewürzmischung** auf einem Teller verteilen. Das **Fleisch** in **4** gleichgroße Stücke schneiden, dann erst in den **Teig** eintauchen, abtropfen lassen und dann in der **Käse-Semmelbrösel-Mischung** von allen Seiten wenden.



2. Kürbis rösten

Den **Kürbis** mit 1EL Olivenöl, 1/2TL Salz, Pfeffer, 1/2TL Zucker und dem **Balsamico Essig** vermengen. Nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 25-30Min. im Rohr garen.



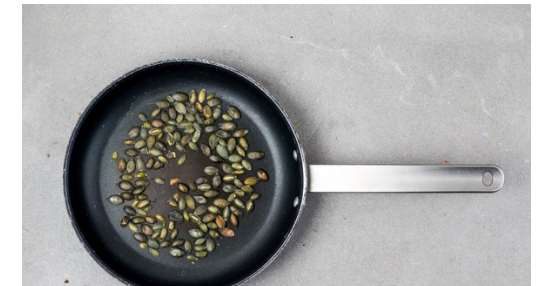
5. Schnitzel braten

Eine große Pfanne mit 4-5EL Pflanzenöl auf mittelhoch erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die **Schnitzel** darin auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun braten. Evtl. mehr Öl nachgießen, damit die **Schnitzel** gleichmäßig braten und die Hitze etwas runter drehen, falls die **Panade** zu dunkel wird.



3. Pilze rösten

Die **Pilze** ggfs. mit feuchtem Küchenkrepp oder einer Pilzbürste von evtl. Schmutz befreien und vierteln. Dann die **Pilze** mit 1EL Olivenöl und etwas Salz vermengen und für die letzten ca. 15Min. mit dem **Kürbis** im Rohr rösten.



6. Salat vermengen

Eine kleine Pfanne ohne Fett mittelhoch erhitzen. **Kürbiskerne** darin ca. 2-3Min. anrösten. Vorsicht, die **Kerne** verbrennen schnell! Für den **Salat**, 1EL Olivenöl mit 1-2EL hellem Essig, Salz und Pfeffer mischen. Dann mit dem **Babyspinat** vermengen und mit gerösteten **Kürbiskernen** bestreuen. **Schnitzel** mit **Röstkürbis** und **Spinat-Salat** servieren.