

Panierte Putenschnitzel

mit Erdäpfeln und Paprikagemüse



30-40min



2 Personen

Wir lieben Schnitzel in allen Varianten. Besonders köstlich ist es mit zarter Putenbrust, buntem Paprikagemüse und leckeren Erdäpfeln. Ja, genau, wir reden von diesem Rezept hier - probier es aus!

Was du von uns bekommst

- Putenbrust
- Erdäpfel
- Tomatenmark
- gelbe Zwiebel
- gelbe Paprika
- grüne Paprika
- Knoblauchzehe
- Jungzwiebel
- Panko Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- Hühnerbrühwürfel
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Pfanne
- Fleischklopfer
- Kochtopf
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 784kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 50.5g



1. Erdäpfel kochen

Die **Erdäpfel** schälen und in ca. 3-4cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Erdäpfel** hinzufügen und in ca. 20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten. **Tipp:** Die **Erdäpfel** sind gar, wenn sie sich bei der **Messerprobe** leicht vom Messer lösen.



4. Paprika braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit ca. 1EL Olivenöl für 1-2Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** hinzugeben und 1Min. mitbraten.



2. Schnitzel vorbereiten

Das **Fleisch** jeweils schräg in 1cm breite Scheiben schneiden und jede **Scheibe** zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne plattieren. Die **Schnitzel** mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Das Ei mit ca. 2EL Wasser verquirlen und die **Schnitzel** erst im Ei und dann im **Panko-Paniermehl** wenden.



5. Gemüse ablöschen

Die **Hälfte** des **Tomatenmarks** unter das **Paprikagemüse** rühren und mit 200ml Wasser ablöschen. Die Hälfte des Suppenwürfels hineinbröseln, alles gut verrühren und für ca. 3-4Min. leicht köcheln lassen. Das **Paprikagemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die **1/2 der Jungzwiebelringe** unterrühren.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Jungzwiebel** putzen und in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



6. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer weiteren großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl ca. 2-3Min. von jeder Seite goldbraun anbraten. Das **Paprikagemüse** mit der restlichen **Jungzwiebel** garnieren und mit den **Schnitzeln** und den **Erdäpfeln** servieren.