



Paniertes Putenschnitzel

mit Kräuter-Couscous und Zucchini



30-40min



2 Personen

Zu knusprig gebratenen Putenschnitzeln gibt es einen leichten Couscous mit allerlei frischen Kräutern sowie geröstete Zucchinischeiben. Ein erfrischender Dip aus Joghurt und Mayonnaise mit Zitrone lässt uns doch glatt schon vom nächsten Sommer träumen!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 150g Couscous
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 1 Packung Semmelbrösel¹
- 1 Packung Putenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- 1-2EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- große Pfanne
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 851.0kcal, Fett 33.2g, Eiweiß 33.2g, Kohlenhydrate 86.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Zucchini** schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Panade vorbereiten

1-2EL Mehl auf einem Teller mit Salz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig verteilen. Die **Semmelbrösel** auf einen weiteren Teller geben. 1 Ei verquirlen und bereitstellen.



2. Couscous garen

Die **1/2 des Brühwürzes** in 250ml heißem Wasser auflösen. Den **Couscous** in einer Schüssel mit der **Brühe** übergießen, 1TL Olivenöl unterrühren und den **Couscous** mit Folie oder einem Teller abgedeckt 8-10Min. ziehen lassen. Für den **Dip** den **Joghurt** und die **Mayonnaise** mit **1TL Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren.



5. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und zwischen 2 Lagen Klarsichtfolie z. B. mit dem Boden einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn ausklopfen. Anschließend nacheinander im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen, durch das Ei ziehen und zuletzt in den **Semmelbröseln** wenden und leicht andrücken.



3. Zucchini grillen

Die **Zuchinischeiben** mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen 8-10Min. grillen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun braten. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, die **Kräuter** untermengen und mit **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Putenschnitzel** mit dem **Couscous**, den **Zuchinischeiben** und dem **Dip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.