



Paniertes Putenschnitzel

mit Kräuter-Couscous und Zucchini



30-40min



3-4 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!

- 2 Zucchini
- 40g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 300g Couscous
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 2 Eier
- 2 Packungen Putenbrustfilet

- 2-3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 790.0kcal, Fett 28.7g, Eiweiß 45.4g, Kohlenhydrate 83.2g



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.



2-3EL Mehl auf einem Teller mit Salz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig verteilen. Die **Semmelbrösel** auf einen weiteren Teller geben. Die **Eier** verquirlen und bereitstellen.



Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen. Den **Couscous** in einer Schüssel mit der **Brühe** übergießen, 1EL 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.



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.



Die **Zucchini**scheiben mit 1-2TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen 8-10Min. grillen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 3-4EL 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 **Zucchini**scheiben und dem **Dip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**