

# Vogel's Rezeptebox

## Schnitzel alla Milanese



### Zubereitung

Reis waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Reis zufügen, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen.

Brühe und Lorbeer zufügen und ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Inzwischen Zucchini waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden und 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben. Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Eier zerkleppern. 50 g Parmesan fein reiben und mit dem Ei vermengen.

Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und durch das Mehl ziehen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten ca. 6 Minuten goldgelb braten. Inzwischen Salbei waschen, trocken tupfen und abzupfen. Schnitzel herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und warm stellen.

Salbei in dem Bratfett kurz ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Restlichen Parmesan fein reiben und unter das Risotto ziehen. Lorbeer entfernen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel alla Milanese mit Risotto auf Tellern anrichten und mit Salbei garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 2520 kJ/600 kcal. E 49 g/F 18 g/KH 58 g.

**Zutaten für 4 Personen:**

- 
- 250 g Risotto-Reis (italienischer Rundkornreis)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 EL Öl
- 50 ml Weißwein
- 3/4 l Gemüsebrühe (Instant)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 mittelgroße Zucchini (ca. 250 g)
- 8 kleine Putenschnitzel (à ca. 60 g)
- 2 Eier (Größe M)
- 100 g Parmesankäse
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Mehl
- 1/2 Bund Salbei
- Küchenpapier

kJ Eiweiß Fett KH Broteinheiten  
2520 49 18 58 k.A.