

Vogel's Rezeptbox

Überbackene Putenschnitzel



Zubereitung

Zwiebeln schälen, halbieren und in Stifte schneiden. Champignons putzen, waschen und eventuell halbieren. Putenschnitzel kalt abspülen und trocken tupfen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Butterschmalz von beiden Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Champignons im Bratfett goldbraun braten. Mit Mehl bestäuben. Brühe und Sahne angießen und kurz aufkochen lassen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Eine Hälfte der Pilzsoße in eine flache Auflaufform geben. Schnitzel darauf verteilen. Restliche Pilzsoße darauf verteilen. Käse reiben und darüberstreuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten überbacken. Tomaten putzen, waschen und vierteln. Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken.

Beides vor dem Servieren über die Schnitzel streuen.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde. Pro Portion ca. 2520 kJ/ 600 kcal. E 62 g/
F 35 g/ KH 11 g.

Zutaten für 4 Personen:

-
- 3-4 Zwiebeln
- 300 g Champignons
- 4 Putenschnitzel (à 200 g)
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Butterschmalz
- 2 gestrichene EL Mehl
- 200 ml Hühnerbrühe (Instant)
- 250 g Schlagsahne
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Goudakäse
- 50 g Emmentaler-Käse
- 2 Tomaten
- 2 Stiele Petersilie

kJ Eiweiß Fett KH Broteinheiten
252062 35 11 k.A.