



Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 47 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

Paniertes Putenschnitzel mit knusprigen Gemüse-Ecken, Grünkohl und cremiger Kräutersoße

Für Nordlichter gibt es mit Grünkohl heute vermutlich nichts Neues, im Süden der Republik wird das vor gesunden Inhaltsstoffen nur so strotzende Gemüse aber arg vernachlässigt. Höchste Zeit, das zu ändern! Lass es Dir schmecken.



40 min.



Stufe 2



Putenschnitzel



Kartoffeln



Karotten



Zitrone



Semmelbrösel



Zwiebel



Knoblauch



Rosmarin



Grünkohl



Crème fraîche



Cayennepeffer

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Putenschnitzel	2	4
Kartoffeln, Karotten	2	4
Cayennepfeffer 15)	1 g	2 g
Zitrone	1/2	1
Semmelbrösel 1) 15)	100 g	200 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Rosmarin (Zweig)	1	2
Grünkohl	150 g	300 g
Crème fraîche 7)	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 706 kcal
Kohlenhydrate: 76 g
Fett: 19 g, Eiweiß: 51 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Mehl, Ei, Geflügelbrühe, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, tiefes Backblech, Zitronenreibe und -presse, Frischhaltefolie,
Sieb, großer Topf, kleiner Topf, große Pfanne (2), Küchenpapier



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** und **Karotten** waschen, schälen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL **Öl**, **Salz** und **Pfeffer** gut vermischen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 20–25 Min. backen.



2 **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. **Putenschnitzel** zwischen Frischhaltefolie legen und behutsam mit dem Boden eines Topfes ein wenig flacher klopfen.

3 **Zwiebel** und **Knoblauch** ⊕ abziehen und in feine Streifen schneiden. **Rosmarin** waschen und Nadeln fein hacken. **Grünkohl** waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen, ca. 5 Min. ziehen lassen, dann wieder im Sieb ausdampfen lassen. 100 ml heiße **Brühe** zubereiten.



4 Auf dem 1. Teller 2 EL **Mehl** verteilen. Im 2. Teller 1 **Ei** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** verquirlen. Auf dem 3. Teller **Zitronenabrieb** mit **Semmelbröseln** vermischen. Dann **Putenschnitzel** zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt mit den **Bröseln** panieren. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL **Olivenöl** und 1 EL **Butter** erhitzen. **Putenschnitzel** darin ca. 3-4 Min. je Seite knusprig anbraten. Anschließend im Ofen warm halten.



5 Pfanne mit 1 TL **Olivenöl** erwärmen. Nach Geschmack **Rosmarin** und **Knoblauch** zugeben und kurz anbraten. Mit **Brühe** ablöschen, **Frischkäse** unterrühren und einkochen lassen, bis eine cremige **Soße** entstanden ist. Vom Herd nehmen und nach Geschmack **Zitronensaft** unterrühren.

6 In der zweiten Pfanne 1 TL **Olivenöl** und 1 TL **Butter** erhitzen. **Zwiebeln** darin ca. 3 Min. glasig andünsten. **Grünkohl** zugeben und 4–5 Min. mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

7 Alles auf Tellern verteilen und evtl. mit ein wenig **Cayennepfeffer** bestreut genießen.