Gefülltes Putenschnitzel mit Nudeln

Fleisch-Gerichte » Puten

Zutaten (4 Personen)

» 3 Lauchzwiebel(n)
» 200g gelbe Paprika
» 400g Brokkoli
» 3 EL Olivenöl
» 80g ger. Butterkäse
» 4 Putenschnitzel
» Salz & Pfeffer
» 1 TL Estragon
» 300g Spätzle
» 125ml Instant-Gemüse-Brühe
» 125ml Milch

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Zwiebeln abbrausen, putzen, in feine Röllchen teilen. Paprika waschen, putzen und halbieren. Eine Hälfte fein würfeln. Brokkoli putzen, abbrausen, in Röschen teilen. 50g davon fein hacken.

2. 1EL Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln und zerkleinertes Gemüse darin kurz andünsten. Abkühlen lassen und den Butterkäse unterziehen.

3. Schnitzel abbrausen, trockentupfen, leicht salzen, pfeffern, mit Estragon betreuen. Gemüsemischung darauf geben, Fleisch zusammenklappen, mit Holzstäbchen fixieren.

4. Ofen auf 80°C vorheizen. 2EL Öl in feuerfester Pfanne erhitzen. Schnitzel darin je Seite 3min braten. Im Ofen warm halten. Spätzle in Salzwasser nach Anleitung bissfest garen.

5. Brühe mit Milch erhitzen. Restliche Paprika in Stücke teilen. Mit übrigem Brokkoli in die Brühemischung geben und in 5-8min bissfest garen.

6. Etwa eine Schöpfkelle vom Gemüse abnehmen, pürieren, würzen. Als Soße zu Schnitzeln, Gemüse und Spätzle reichen.

Nährwerte: 620kcal/E57g/F16g/KH62g pro Portion

angelegt am: 11.02.2005 Rezept-Nr: 1516

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke