

Putenschnitzel im Mozzarella-Mantel

Aufläufe » Blumenkohl-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » 375g Möhre(n)
- » 500g Brokkoli
- » 750g Blumenkohl
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Putenschnitzel
- » 2 EL Öl
- » 250g Mozzarella
- » 8 Scheiben Frühstücksspeck
- » 100g Schlagsahne
- » 2 EL Soßenbinder
- » 8 Salbeiblatt (-blätter)
- » 20g ger. Parmesan

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren und Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 10min garen. Brokkoli ca. 5min vor Ende der Garzeit zugeben.
2. Schnitzel waschen, trockentupfen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin unter Wenden ca. 10min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Käse in 8 Scheiben schneiden, auf die Schnitzel legen und mit Speck umwickeln.
3. Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei 250ml Gemüsewasser auffangen. Abgemessenen Fond mit Sahne aufkochen. Soßenbinder einrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse in einer großen Auflaufform verteilen. Schnitzel darauf legen. Soße darüber gießen. Mit Salbeiblättern und Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 10-15min goldbraun überbacken.

Nährwerte: 660kcal/E73g/F35g/KH14g pro Portion

angelegt am: 28.03.2005

Rezept-Nr: 1727

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