

REZEPT DES MONATS - September



Putenschnitzel würzig überbacken

Zutaten für 4 Personen:

1 großer Bund	Petersilie (davon die Blätter, grob gehackt)
1 Bund	Basilikum (davon die Blätter, grob gehackt)
2	Knoblauchzehen, gehackt
1	Bio-Zitrone (3 EL Saft und 2 TL abgeriebene Schale)
1 Prise	Chilipulver
1 Prise	Zucker
5 EL	Olivenöl
100 g	Parmesan (frisch gerieben)
4	Putenschnitzel (à ca. 150 g)
200 g	Cocktailtomaten, halbiert
	Salz
	Frischhaltefolie, kleine Holzspieße

Zubereitung:

- Backofen auf 170 Grad vorheizen
- Petersilie, Basilikum, Knoblauch, Saft und Abrieb der Zitrone, 3 EL Olivenöl in einem Mixer fein pürieren
- 50 g Parmesan unterrühren und mit Chili, Salz und Zucker abschmecken
- das Putenfleisch zwischen 2 Folien flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen, Kräutermischung darauf verteilen, zusammen klappen und mit einem Spieß fixieren
- restliches Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, Fleisch darin auf jeder Seite anbraten, die Tomaten und den restlichen Parmesan darüber geben und im heißen Ofen ca. 10-15 Min. fertig garen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	400	0	22 g	45 g