

Wer auf das Schnitzel nicht verzichten möchte...

Putenschnitzel auf Blattsalat

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten



Schwierigkeit:

normal

Zutaten für 3-4 Personen:

- 2 Schalotten oder eine große Zwiebel, wenn's vertragen wird
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Ei(gelb)
- vier Putenfilets
- ca. 50 g Dinkelmehl
- ca. 100 g Haferflocken
- 1 Kopfsalat
- (1 Zitrone)
- Öl zum Braten, z. B. Olivenöl
- 2 rote Paprika
- ca. 50 g Kürbiskerne
- Salz, Pfeffer, Thymian oder andere Kräuter nach

Zubereitung:

Kopfsalat in mundgerechte Stücke rupfen oder schneiden und in ein Sieb geben und waschen. Abtropfen lassen. Paprika waschen. Kerngehäuse entfernen und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Paprikastücke zum Salat in eine Schüssel geben.

Putenfilets waschen und trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Putenfilets zuerst auf einem Teller in Dinkelmehl wälzen, dann auf einem zweiten (tiefen) Teller in Ei(gelb) und schließlich auf einem dritten in Haferflocken.

Die panierten Putenfilets in die heiße Pfanne geben und bei starker Hitze erst auf einer Seite und nach ca. 3 bis 4 Minuten auf der anderen Seite braten bis sie gar sind. Am besten bei geschlossenem Deckel, um Ölspritzer sowie Energieverlust zu vermeiden.

Ofen auf ca. 80-100° C vorheizen (Ober- und Unterhitze).

Wenn die Schnitzel durchgebraten sind (auch innen ist das Fleisch durchgehend weiß und nicht mehr rosa), kommen sie auf einem Teller in den vorgeheizten Backofen zum Warmhalten bis alle Schnitzel gar sind.

Schalotten/Zwiebel und Knoblauch schälen und in Ringe bzw. Stücke schneiden. Zusammen mit Kürbiskernen in die Pfanne bei mittlerer Hitze geben und kurz anbraten bis Zwiebeln glasig sind.

Dressing mit dem Saft einer halben Zitrone und ca. 3 EL Öl anrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian oder anderen Kräutern abschmecken.

Zwiebel-Knoblauch-Kürbiskern-Mischung zum Salat geben.
Dressing zum Salat geben und alles gut vermengen.

Schnitzel zum Salat servieren (Vorsicht: der Teller im Backofen ist heiß!), eventuell mit einer Scheibe Zitrone garnieren.

Tipps:

Speziell für **Kinder** bieten sich auch Chicken-Nuggets nach dem gleichen Rezept an. Vor dem Panieren die Filets in kleine Stücke schneiden. Achtung: Die Garzeit verkürzt sich entsprechend!

Wer sehr empfindlich reagiert oder **bereits histaminreiche Kost** am gleichen Tag zu sich genommen hat (z. B. Salami, lang gereifter Käse etc. sollte auf die Zitrone verzichten (**Histaminliberator**)).

Vorsicht ist bei **Zwiebeln** geboten, wenn eine **Salicylatunverträglichkeit/-empfindlichkeit** vorliegt. Alternativ gehen meist Frühlingszwiebeln.



Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat