Putenschnitzel mit Brokkoli-Gemüse

Zutaten (für 2 Personen):

· 360 g Putenschnitzel
· Salz
· aus der Mühle: Pfeffer
· 500 g Brokkoli
· 1 rote Zwiebel
· 200 g Cocktailtomaten
· 75 g ital. Hartkäse, z. B. Grana Padano
· 2 Eier
· 2 EL (15 % Fett) Kochsahne
· 2 EL Olivenöl

Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, jeweils quer halbieren und mit einem Plattierer flach klopfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen, die Stiele schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Beides in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Käse fein reiben. Eier, zwei Drittel des Käses und die Sahne in einem tiefen Teller verquirlen.

In einer beschichteten Pfanne 1,5 EL Öl erhitzen. Die Fleischstücke nacheinander durch die Eiermischung ziehen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Das übrige Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Brokkoli dazugeben und etwa 2 Minuten mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten untermischen und 3 Minuten mitgaren. Das Gemüse mit dem Fleisch anrichten und mit dem übrigen Käse bestreut servieren.

Tipp:

Vegetarier nehmen statt der Putenschnitzel einfach in dünne Scheiben geschnittenen Tofu (natur).

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 12.02.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen