

Putenschnitzel mit Brokkoli vom Blech

Zutaten:

600 g Putenschnitzel
Pfeffer, weiß
1 Zitronen, unbehandelt
100 ml Olivenöl
Salz
300 g Pilze
600 g Brokkoli, TK-Ware
4 Fleischtomaten
150 g Mozzarella
n. B. Pinienkerne
1 Liter Wasser



Zubereitung:

Die Putenschnitzel in je 3-4 dünne Scheibchen schneiden. Mit weißem Pfeffer würzen. Die Hälfte der Zitronenschale fein abreiben und mit 5 EL Olivenöl verrühren. Das Fleisch mit dem Zitronenöl bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank 1-2 Std. durchziehen lassen.

In einem Topf etwa 1 l Salzwasser aufkochen. Den Brokkoli ca. 3 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen,

Die Schnitzelchen auf dem Ofenzauberer oder der Ofenhexe verteilen, mit der abgetropften Marinade beträufeln. Den Brokkoli zwischen den Scheiben verteilen. Die Pilze darüber geben.

Die Tomaten in dicke Scheiben, den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Tomatenscheiben mit je einer Mozzarellascheibe belegen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen und auf den Schnitzelchen verteilen. Über das Ganze noch die Pinienkerne streuen - und ab geht es in den Backofen. Dort ca. 15 Minuten garen.

Etwa 4 EL Olivenöl mit 3-4 EL Zitronensaft kräftig zu einer schaumigen Sauce aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronensauce auf den Zutaten verteilen und nochmals ca. 10 Minuten backen.

Mit Baguette und einen frischen, grünen Salat genießen

Hinweis:

- Die Pilze haben viel Wasser gezogen. Ich werde sie das nächste Mal evtl. vorher anbraten. Möchte man das nicht machen muss mehr gewürzt werden :-)
-
- Ich könnte mir das ganze auch sehr gut mit vorgekochten Nudeln vorstellen



Kontaktdaten:

Beate Eichenseher

☎ 0151/11 22 71 21

✉ beate@saugquad-und-lecker.de

🌐 www.saugquad-und-lecker.de