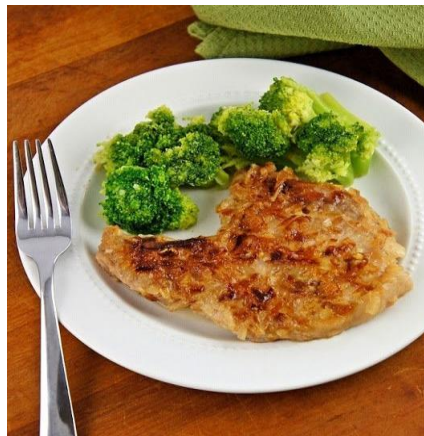


KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Februar 2022 Putenschnitzel mit Kartoffelkruste

Zutaten für 2 Personen:

300 g festkochende Kartoffeln
2 Putenschnitzel a 150 g
Salz, Pfeffer
1 EL Rapsöl
60 g geriebener Edamer
1 Messerspitze Currypulver
1 EL gemischte Kräuter gehackt (z.B. Tiefkühl-Kräuter)



<https://i.pinimg.com/originals/8d/c9/3a/8dc93a3095ee9cd8517e3d1b74725e89.jpg>

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen, 20 min kochen, pellen und abkühlen lassen.
- Putenfleisch abbrausen, trocken tupfen und etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von jeder Seite 3 - 4 Minuten anbraten und in eine Auflaufform geben.
- Kartoffeln grob raspeln und mit dem Käse vermischen. Mit Salz und Curry würzen.
- Kräuter unter die Kartoffelmasse mischen. Die Kartoffelmasse mit einem Esslöffel auf den Schnitzeln verteilen, etwas andrücken und im heißen Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) 10 min überbacken.
- Tipp: Dazu schmeckt Brokkoli.



Pro Portion:

385 kcal

Eiweiß: 47 g

Fett: 11 g

Kohlenhydrate: 21 g

Arbeitszeit ca. 30 Minuten