

Rezept

# Pute mit Zitronen-Brokkoli

Ein Rezept von Pute mit Zitronen-Brokkoli, am 22.09.2023

## Zutaten

<b>1</b> Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 TL</b> getrocknete grüne Pfefferkörner
<b>300 g</b> Putenschnitzel (oder 4 Kaninchenfilets à 70 g)	<b>500 g</b> Brokkoli
<b>1 TL</b> Olivenöl	<b>10 g</b> Butter
Salz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

## Zubereitung

1. Für die Gremolata die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 EL Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Pfeffer im Mörser zerstoßen. Mit Zitronenschale, Petersilie und Knoblauch mischen.
2. Putenschnitzel in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Stiele schälen und je nach Größe klein schneiden. Beides in einen Dämpfeinsatz geben. Etwas Wasser in einem Topf aufkochen lassen und den Brokkoli über dem Dampf in 5-6 Min. garen.
3. Inzwischen Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen salzen und darin 5-6 Min. rundum braten. Das Fleisch herausnehmen, den Bratensatz mit Zitronensaft und 1-2 EL Wasser ablöschen. Putenstreifen und Brokkoli anrichten, mit Bratensaft beträufeln und mit der Gremolata bestreuen.