

Rezept

Putenschnitzel mexikanisch

Ein Rezept von Putenschnitzel mexikanisch, am 29.05.2023

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Gemüsezwiebel | je 1 rote und grüne Paprikaschote |
| 1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht) | 1 Dose Maiskörner (140 g Abtropfgewicht) |
| 200 g Tomaten | 3 EL Olivenöl |
| 1 EL Butter | Salz |
| Pfeffer | 1 EL frisch gehackter Oregano (oder 1 TL getrockneter) |
| 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g) | 4 Frühlingszwiebeln |
| 4 EL frisch geriebener Emmentaler | Gratinform (ca. 25 x 30 cm) |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und fein würfeln. Bohnen und Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln.
2. Backofen auf 200° vorheizen. 1 EL Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Bohnen, Mais und Tomaten untermischen, ca. 2 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Das Gemüse in einer Gratinform verteilen.
3. Die Putenschnitzel trocken tupfen, salzen und pfeffern. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf beiden Seiten je 1 Min. scharf anbraten. Herausnehmen und auf das Gemüse legen.
4. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Mit dem geriebenen Käse mischen und auf den Schnitzeln verteilen. Diese im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. gratinieren. Dazu schmeckt Vollkornbaguette.