Rezept

Putenschnitzel mit Frühlingszwiebeln und grüner Sauce

Ein Rezept von Putenschnitzel mit Frühlingszwiebeln und grüner Sauce, am 12.10.2024

Zutaten

1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Basilikum
1 Msp.	Fenchelsamen
20 g	Diätmargarine
	schwarzer Pfeffer
	1/2 EL Mehl
30 g	Sahne
1 Bund	glatte Petersilie
	je 3 Stängel frischer Majoran und Thymian
2	Putenschnitzel (300 g)
	Salz
1 EL	Zitronensaft
200 ml	Hühnerfond (aus dem Glas) oder Hühnerbrühe
	Mörser

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Die Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Die Putenschnitzel kalt abspülen und trocken tupfen.

2. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Putenschnitzel darin beidseitig goldbraun braten. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Fenchel würzen, mit Zitronensaft beträufeln, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. Im verbliebenen Fett in der Pfanne die Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze 10 Min. zugedeckt dünsten, gelegentlich umrühren. Die Frühlingszwiebeln salzen und pfeffern, aus der Pfanne heben und ebenfalls warm stellen.

4. Das Mehl mit einem Schneebesen in das übrige Fett in der Pfanne rühren und kurz anschwitzen. Den Hühnerfond oder die Hühnerbrühe unter Rühren zugießen und so lange rühren, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben.

5. Die Sauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter und die Sahne unterrühren, die Sauce aber nicht mehr kochen lassen. Die Schnitzel und die Zwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Sauce dazugeben.