

Rezept

Schnelles Puten-Tonnato

Ein Rezept von Schnelles Puten-Tonnato, am 30.09.2023

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 4 dünne Putenschnitzel (à ca. 50 g) | 1 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |
| 1 EL Zitronensaft | 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 130 g Abtropfgewicht) |
| 100 g saure Sahne | 2 EL kleine Kapern |
| 1 Handvoll Rucola | 2 Tomaten (z. B. 1 rote und 1 gelbe) |
| 2 Scheiben Sauerteigbrot | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 12 g F, 46 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Putenschnitzel mit Küchenpapier gut trocken tupfen und jeweils zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie gleichmäßig flach klopfen, bis sie ca. ½ cm dick sind.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Putenschnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1 Min. braten, aber nicht bräunen. Die Schnitzel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, dann die Pfanne von der Kochstelle ziehen.
3. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und mit der Gabel etwas zerpflücken. Thunfisch und saure Sahne in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab cremig-fein pürieren, dann die Kapern unter die Creme rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Rucola verlesen, waschen, gut trocken schütteln und etwas kleiner schneiden. Die Tomaten über Kreuz einritzen, in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen. Nach ca. 30 Sek. herausheben, häuten und klein würfeln, dabei von Stielansätzen und Kernen befreien.
5. Die Schnitzelchen auf zwei Tellern oder einer Platte anrichten und mit der Thunfischcreme übergießen. Den Rucola und die Tomaten zu den Schnitzelchen geben, alles zusammen mit dem Brot servieren.