

PUTENFLEISCH IM KNUSPERMANTEL MIT ERBSEN- KARTOFFEL-PÜREE UND LECKEREM SALAT

Rezept für 4 Personen:

Putenfleisch im Knuspermantel mit Erbsen- Kartoffel-Püree und leckerem Salat

4 Putenschnitzel, je etwa 140 g
20 ml Schlagsahne
1 Ei
Salz, Pfeffer
150 g Cornflakes (Ohne Zucker)
50 g Mehl
20 ml Rapsöl

Rezept Zubereitung

1. Putenschnitzel zwischen einem leicht eingeölkten Gefrierbeutel plattieren. Schlagsahne und Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Cornflakes in einem Gefrierbeutel zerkrümeln. Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden, danach durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen, in die Cornflakes-Brösel legen und diese gut andrücken.
2. Die Schnitzel in dem heißen Rapsöl von beiden Seiten knusprig goldbraun braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

Erbsen-Kartoffel-Püree

400 g Kartoffeln, mehlig kochend
300 g grüne Erbsen (Tiefkühlware)
10 ml Rapsöl
2 Schalotten, fein gewürfelt
250 ml Milch, 1,5 Prozent Fett
Salz, Pfeffer

Rezept Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen, vierteln, in den Dämpfeinsatz eines Dampfgarers geben und darin garen, bis sie weich sind. Anschließend gut ausdämpfen lassen. Erbsen in reichlich Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Erbsen zugeben, mit der Milch aufgießen und in etwa 6-8 Minuten weich dünsten.
2. Die Erbsen mit der Milch in einem Standmixer pürieren. Die Kartoffeln noch heiß zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken, in einer Schüssel mit dem Erbspüree vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat

1/2 Salatgurke
2 Karotten
200 g Blattsalate (zum Beispiel Rucola, Lollo Rosso, Eisberg, Kopfsalat, Feldsalat)
20 ml Balsamico bianco
1 TL milder Senf
20 ml Geflügelfond
Salz, Pfeffer Zucker
20 ml Olivenöl

Rezept Zubereitung

1. Die Gurke waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Balsamico, Senf und Geflügelfond in einer Schüssel vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
2. Zuletzt das Olivenöl unterrühren. Die Salatblätter mit Karotten und Gurken mischen und kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren. Das Erbsen-Kartoffel-Püree auf den Tellern anrichten, je ein Schnitzel darauf geben und den Salat dazu reichen.

Quelle: BMELV. Copyright: Johann Lafer

abgerufen von:

<https://www.in-form.de/buergerportal/in-form-sein/rezepte/rezepte-fuer-jeden-tag/gerichte-mit-fleisch/putenfleisch-im-knuspermantel-mit-erbsen-kartoffel-pueree-und-leckerem-salat.html?ansicht=sddzcljmornrvv%3D>