

Putenschnitzel in knuspriger Cornflakes-Panade

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Abwechslungsreiche Alltagsküche, leicht, schnell gemacht, „stimmig“, lecker

Zutaten

- Für die Putenschnitzel:
- 4 Putenschnitzel à 130 g
- 80 g ungesüßte Cornflakes, zerbröselt
- 1 ganzes Ei mit etwas Milch verklappert
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Currysoße:
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1/2 säuerlicher Apfel, gewürfelt
- 1 Scheibe Ananas, gewürfelt
- 1/2 Banane
- Etwas Zitronensaft und Abrieb
- 3 El Crème fraîche
- 1/8 flüssige Sahne
- 1 El Butter
- Curry nach Geschmack, 1 Prise Zucker, etwas Knoblauchsatz
- Für den Rosinenreis:
- 1 Kochbeutel Langkornreis
- 80 g Rosinen, eingeweicht, gewaschen
- Für die Salatherzen in Orangenjoghurt:
- Salatherzen, geputzt, in kaltem Wasser aufgefrischt, gut abgetropft
- 1/2 Becher Crème fraîche
- 2 El geschlagene Sahne
- 2 El Bio Quark
- Saft 1 Orange und etwas Abrieb
- Saft 1/2 Zitrone
- Filets 1 großen Orange
- Salz, Pfeffer und etwas Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Putenschnitzel:

Schritt2

Ev. zwischen 2 Küchenfolien sanft und gleichmäßig klopfen, drücken, salzen, pfeffern und leicht mehlen.

Schritt3

Durch das verklapperte Ei ziehen, etwas abstreifen und in den zerbröselten Cornflakes wenden, andrücken.

Schritt4

Bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 - 4 min. goldgelb braten, danach auf Küchenkrepp ablaufen lassen, warm halten.

Schritt5

Die Currysoße:

Schritt6

In die gleiche Pfanne zunächst die Zwiebelwürfel in der Butter anschwitzen, die Fruchtwürfel dazu geben und mit Currypulver bestäuben.

Schritt7

Ein wenig "ausschwitzen" lassen, mit Crème fraiche und der Sahne ablöschen.

Schritt8

Knoblauchsatz, Zitronensaft und Abrieb, 1 Prise Zucker dazu geben, etwas reduzieren lassen, nachschmecken.

Schritt9

Der Rosinenreis:

Schritt10

Den fertigen Kochbeutelreis gut abtropfen lassen und mit den Rosien in etwas Butter durchschwenken.

Schritt11

Die Salatherzen in Orangenjoghurt:

Schritt12

Alle Zutaten miteinander verrühren und die geschlagene Sahne unterheben.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Die knusprigen Putenschnitzel separat anrichten, die Currysoße und den Rosinenreis extra reichen.

Schritt15

Den Salat im Dressing mengen, portionieren und mit Orangenfilets garnieren.

Schritt16

Schritt17

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/putenschnitzel-in-knuspriger-cornflakes-panade/>