

Putenschnitzel mit Ratatouille und Bergkäse überbacken



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Sie suchen ein **vitamin- und proteinreiches Essen**? Dann ist dieses **Putenschnitzel überbacken mit Ratatouille und Bergkäse** genau das Richtige!

Putenfleisch ist nach dem Huhn in Deutschland das beliebteste Geflügelfleisch und von unseren Speiseplänen nicht mehr wegzudenken. Es ist kalorienarm, hat einen **hohen Proteingehalt, enthält viel Eiweiß, Magnesium und Vitamin B, aber nur etwa zwei Prozent Fett**. Es wird deshalb gerne von Sportlern oder auch in einigen Diäten gegessen.

Deshalb dürfen Sie bei diesem Gericht auch gerne etwas mehr zugreifen, denn es ist nicht nur kalorienarm, sondern auch noch super lecker. Durch das saftige Gemüse im Ratatouille und den herzhaften Bergkäse werden diese Putenschnitzel garantiert zu Ihrem neuen Lieblingsgericht!

Die Vegetarier unter Ihnen können das Putenschnitzel auch ganz einfach durch ein fleischloses **Sojaschnitzel** ersetzen!

Ratatouille

Ratatouille ist ein **geschmorter Gemüseeintopf**. Er wird häufig als Vorspeise oder Zwischengang serviert. In unserem Rezept wird das **Putenschnitzel mit Ratatouille und Bergkäse** überbacken und soll einen Hauptgang darstellen.

Das Gericht kommt ursprünglich aus dem Süden Frankreichs. Die wichtigsten Zutaten vom Ratatouille sind Paprika, Tomaten, Zucchini, Auberginen und Zwiebeln. Wir haben das Rezept etwas abgewandelt und durch Fenchel und Oliven ergänzt. Natürlich ist das Gericht auch auf dem Rest der Welt verbreitet, wo es aufgrund verschiedener kulinarischer Vorlieben von Land zu Land extrem variieren kann.

Zutaten

- 2 mittelgroße Zwiebeln, grob gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt, mit etwas Salz gerieben, nach eigenem Geschmack
- 1 kleine rote Paprikaschote, entkernt, 2 cm groß gewürfelt
- 1 kleine gelbe Paprikaschote, entkernt, 2 cm groß gewürfelt
- 100 g frischer Fenchel, geputzt, gewaschen, 2 cm groß gewürfelt
- 1 mittelgroße Zucchini, geschält, entkernt, 2 cm groß gewürfelt
- 3 Tomaten, abgezogen, entkernt, 2 cm groß gewürfelt (Tomate Concassée)
- 8 kernlose, schwarze Oliven, gewürfelt
- 1 El Tomatenmark
- 125 ml Creme fraiche
- 50 g Bergkäse am Stück, gehobelt
- Etwas Pflanzenöl
- Etwas Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Putenschnitzel salzen, pfeffern und in etwas Mehl wenden. In heißem Pflanzenöl anbraten, auf beiden Seiten die Farbe nehmen lassen. Anschließend herausnehmen und nebeneinander in eine Auflaufform setzen. Den Backofen auf 200 ° C Ober / Unterhitze vorheizen und die Auflaufform mit Butter austreichen.

Schritt2

In der gleichen Pfanne die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Pflanzenöl farblos anschwitzen und nach dem Garpunkt die Fenchel- Paprika- und Zucchiniwürfel ca. 2 min. mitbraten. Die Oliven und das Tomatenmark dazu geben, mit angehen lassen. Zuletzt die Tomatenwürfel unterschwenken und alles noch einmal salzen und pfeffern.

Schritt3

Über den Schnitzeln verteilen und den Bergkäse darüber hobeln. Das Ganze dann auf der obersten Schiene für ca. 10 - 12 min. überbacken.

Rezeptart: Fleischgerichte, Geflügel, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte **Zutaten:** Fenchel, Oliven, Paprika, Pute, Tomaten, Zucchini, Zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/putenschnitzel-mit-ratatouille-und-bergkaese-ueberbacken/>