



# Knusprige Puten-Schnitzel mit gegrillten Tomaten und Gemüsewrap



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Butter               | 3 EL  |
| Kohlrabi             | 1 St. |
| Karotten             | 3 St. |
| Salz                 |       |
| Putenbrustfilet      | 600 g |
| Cornflakes           | 200 g |
| Joghurt, natur       | 150 g |
| Café de Paris        | 4 g   |
| Strauchtomaten       | 2 St. |
| Paniermehl           | 50 g  |
| Frischkäse, natur    | 150 g |
| Schnittlauch, frisch | 15 g  |
| Wasser               | 2 EL  |
| Pfeffer, schwarz     |       |
| Wraps                | 4 St. |

## Zubereitung



### Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Butter zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Kohlrabi und Karotten schälen und in ca. 2,5 cm große Stücke würfeln. Gemüsewürfel in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und anschließend ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe garen.
2. Pute abwaschen, trocken tupfen und flach halbieren, sodass jeweils gleich große, flache Puten-Schnitzel entstehen. In einer Schüssel Cornflakes mit den Händen zerbröseln. Joghurt in einen tiefen Teller geben und mit Salz und der Hälfte des Café-de-Paris-Gewürzes vermischen.
3. Putenschnitzel rundherum im Joghurt wälzen, anschließend mit Cornflakes panieren und die Panade gut festdrücken. Tomaten waschen, Strunk und Kerne entfernen und quer halbieren. In einer Schüssel Paniermehl mit der temperierten, weichen Butter und 2 Prisen Salz verkneten und auf den Tomatenhälften verteilen. Schüssel säubern.
4. Puten-Schnitzel und Tomaten auf einem Backblech im Ofen ca. 12–14 Min. goldgelb und knusprig backen. Gemüse mithilfe des Deckels abgießen, übriges Café-de-Paris-Gewürz und die Hälfte des Frischkäses hinzufügen und mit dem Handrührer oder einem festen Schneebesen grob verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In der Schüssel übrigen Frischkäse mit Schnittlauch und ggf. 2 EL Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wraps ausbreiten, mit der Gemüse-Frischkäse-Masse bestreichen und vorsichtig zusammenrollen.

6. Wraps je nach Wunsch mit einem scharfen Messer in 2, 3 oder 4 Teile schneiden und auf Teller verteilen. Putenschnitzel und Tomaten vorsichtig aus dem Ofen nehmen, neben den Gemüse-Wraps anrichten und mit dem Schnittlauch-Kräuterdip servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 708 kcal |
| Kohlenhydrate  | 86 g     |
| Eiweiß         | 54 g     |
| Ballaststoffe  | 8 g      |
| Fette          | 17 g     |