



Mediterrane Putenschnitzel mit Gemüse-Risotto

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	250 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Spitzpaprika	2 St.
Gemüsebrühe	1 L
Öl	4 EL
Risottoreis	300 g
Putenbrustfilet	600 g
Salz	
Gewürz für Geflügel	2 TL
Petersilie, frisch	20 g
Parmesan	40 g
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, Küchenpapier

1. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini und Paprika waschen, längs halbieren, die Enden bzw. Strunk entfernen, Paprika entkernen und beides würfeln.
2. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 1 Min. anschwitzen. Gemüse und Reis hinzufügen und weitere ca. 3 Min. rundherum anbraten.
3. Anschließend ca. 1/3 der Brühe dazugeben und unter häufigem Rühren auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köchelnd garen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist. Den Vorgang fortsetzen, bis die Brühe verbraucht und der Risotto gar ist.
4. Währenddessen Putenfilets abwaschen, trocken tupfen und flach halbieren. Schnitzel rundherum salzen und gleichmäßig mit Gewürz einreiben. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Schnitzel rundherum ca. 3 Min. anbraten, vom Herd nehmen und bis zum Anrichten zudeckt in der Resthitze ruhen lassen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Parmesan in den Risotto reiben, Butter und Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Gemüse-Risotto auf Teller verteilen, mediterrane Putenschnitzel daneben anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	692 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g