



Senf-Putenschnitzel

Zeit gesamt
1h 10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Senf	2 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Putenbrustschnitzel	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch, Zwiebel, Olivenöl, Senf und Essig verrühren. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, in die Marinade geben und ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

2. Anschließend Schnitzel aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem heißen Grill ca. 3–4 Min. von jeder Seite grillen. Alternativ in einer Pfanne ca. 5–6 Min. braten. Senf-Putenschnitzel heiß servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Feldsalat mit Roter Bete und Ziegenkäse](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	488 kcal		
Kohlenhydrate	5 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	96 g	Fette	9 g