

Putenschnitzel mit Bratkartoffeln und grünen Bohnen



Zutaten für zwei Personen:

2 dünn geschnittene Putenschnitzel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe

Kräuter der Provence

Olivener Öl

2-3 gekochte Kartoffeln

Butter

grüne Bohnen (TK)

1. Putenschnitzel einige Stunden vorher oder am Vortag leicht salzen und pfeffern, mit Kräutern der Provence bestreuen. Knoblauch schälen, Keim entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Putenschnitzel mit den Knoblauchscheiben belegen und mit Olivenöl beträufeln. Die eingelegten Schnitzel im Kühlschrank abgedeckt marinieren.

2. Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und abgedeckt außerhalb des Kühlschranks aufbewahren.

3. Nach einigen Stunden oder am anderen Tag gekochte Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

In einer großen beschichteten Pfanne bei milder Hitze in Butter braten. Nach Geschmack etwas Kümmel zugeben. Vor dem Servieren leicht salzen.

4. Butterbohnen portionieren und in reichlich Salzwasser ca. 10-12 Minuten garen.

5. Grillpfanne dünn mit Olivenöl einreiben, erhitzen und die Putenschnitzel braten, bis sie gerade nicht mehr innen rosa sind. Nicht zu lange braten. Sofort servieren.

Hinweise:

Ein leichtes und einfaches Essen, auch fürs Abnehmen geeignet, wenn man wenig Fleisch und Kartoffeln nimmt.

Dazu noch eventuell Heinz Exotic Sauce und Heinz Hot Chili Sauce bereitstellen.

Pfiffigerweise bereitet man das Essen mittags für den Abend oder am Vorabend für den nächsten Mittag vor.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 6 h, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, deutsch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter Stand 15.01.2023