

Putenschnitzel mit Lachsschinken und Ziegenfrischkäse



Putenschnitzel mit Lachsschinken und Ziegenfrischkäse

- 2 Putenschnitzel à ca. 140 g
- 4 Scheiben Lachsschinken
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 EL Rapsöl
- Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 TL Sesamsamen
- Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe
Zitronenpresse • Pfanne • flache Auflaufform
Küchenkrepp • Zahnstocher

Vorbereitung Bereits vom Metzger die Putenschnitzel zum Aufklappen einschneiden (sogenannte Schmetterlingssteaks) und leicht plattieren lassen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

In einer Pfanne den Sesam ohne Öl goldbraun rösten, umfüllen und beiseitestellen. Die Pfanne mit Küchenkrepp ausreiben.

Die Schnitzel aufklappen, leicht salzen und pfeffern und mit je 2 dünnen Scheiben Lachsschinken belegen.

Den Ziegenkäse halbieren, die Hälften länglich formen und auf einen „Flügel“ des Schmetterlingssteaks setzen. Das Schnitzel dann wie bei einem Cordon bleu zuklappen und mit Zahnstochern verschließen.

Zubereitung Die gefüllten Schnitzel von beiden Seiten in heißem Rapsöl in der Pfanne anbraten, Hitze reduzieren, Rosmarinzwige zufügen. Die Schnitzel mit dem Rosmarin in eine flache Auflaufform legen.

Für 8–10 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

In der Pfanne den Honig mit dem Zitronenabrieb und dem -saft bei kleiner Hitze kurz einkochen. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne legen und in der Honig-Zitronenmischung kurz schwenken. (Sollte sich etwas Fleischsaft in der Auflaufform gesammelt haben, diesen ebenfalls in die Pfanne einrühren).

Den Sesamsamen über die Schnitzel streuen.

Nährwert pro Portion:
460 kcal · Eiweiß 42,7 g · Fett 30,5 g · Kohlenhydrate 4 g · Ballaststoffe 0,3 g