

Überbackenes Putenschnitzel mit Zwiebelsoße

Zutaten: für 4 Personen

4 dünne Putenschnitzel
2 EL Mehl
Salz
Pfeffer

Für die Soße:

2 EL Öl
3 - 4 Zwiebeln
250 g frische Champignons
oder 1 Dose Champignons
350 ml Brühe (aus Fertigprodukt)
1/8 l trockener Weißwein
1/8 l Sahne
1 gestrichener EL Stärkemehl
1 TL getrockneter Estragon
oder 1 - 2 EL frischer Estragon
Salz und Pfeffer

Zum Bestreichen des Fleisches:

80 - 100 g geriebener Käse
2 EL Paniermehl
3 - 4 EL Öl
eventuell etwas Salz
1/2 Bund frische Petersilie
1 große, feuerfeste Auflaufform

Zubereitung:

Zuerst die Schnitzel gut mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 1/2 Stunde das Gewürz einziehen lassen. Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden.

Für die Soße in einer tiefen Pfanne oder Kochtopf zuerst die Zwiebelwürfel in Öl hell anbraten. Mit Brühe und Weißwein ablöschen. Den Estragon hinzu geben, einmal aufkochen lassen, anschließend etwa 5- 10 Minuten langsam durchkochen.

In die abgemessene Sahne das Stärkemehl einrühren und die Soße damit binden.

Nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer abwürzen.

Diese Zwiebelsoße in eine mit Fett ausgestrichene Auflaufform umfüllen.

Den Backofen auf 200 ° C vor heizen, dabei den Backrost in die Mitte des Backofens einschieben.

Die frischen Champignons mit einem Küchentuch abreiben, in dickere Scheiben schneiden.

Champignons aus der Dose oder dem Glas in einem Sieb abtropfen lassen und so über die Soße streuen.

2 EL Mehl auf ein Teller geben, die gewürzten Putenschnitzel auf beiden Seiten mit etwas Mehl benetzen und neben oder leicht übereinander in die Form über die Champignons legen.

In einer kleinen Schüssel geriebenen Käse mit Paniermehl, zusätzlich etwas Salz und 3 - 4 EL Öl und klein geschnittener Petersilie, zu einem Brei verrühren.

Die Schnitzel an der Oberseite damit bestreichen.

Die Auflaufform in den vor geheizten Backofen einschieben und bei 200° C, etwa 25 - 30 Minuten backen.

Dabei bekommt das Fleisch eine knusprige Oberseite, das Fleisch selbst bleibt in der Soße weich. Wer es lieber ohne Kruste liebt, kann die Form etwa in der Hälfte der Backzeit mit einem Stück Alufolie abdecken und das Ganze so fertig backen.

Tipp:

Anstatt einem Putenschnitzel, kann man für dieses Gericht auch Kalb- oder Schweineschnitzel dazu nehmen.

Als Beilage eignen sich Reis, Nudeln, Petersilienkartoffeln und ein gemischter grüner Salat.



Kalorienangaben

Eine Portion überbackenes Putenschnitzel mit Soße, hat ca. 470 kcal und ca. 26 g Fett