

Putenschnitzel mit Chicorée unter der Käsehaube

Zutaten für 10 Personen

- 0,8 kg Chicorée, frisch
- 2 g Salz
Pfeffer, weiß, gemahlen.
- 1,5 kg Putenschnitzel, aus der Brust
- 20 g Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 0,1 kg Lachsschinken, in Scheiben
- 0,1 kg Gauda 45 % jung aus Holland
- 1,0 l Geflügeljus fertig gekocht
- 0,2 kg Kresse lose

Zubereitung

1. Den frischen Chicorée putzen, den Strunk entfernen und vierteln, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißem Wasser kurz blanchieren, dann runterkühlen.
2. Die Putenschnitzel würzen, im Sonnenblumenöl von beiden Seiten anbraten, dann auf Backbleche legen.
3. Die angebratenen Putenschnitzel mit den Chicoréevierteln belegen, mit dem Lachsschinken abdecken, mit dem holländischen Gauda belegen.
4. Im Combidämpfer bei 150 °C ca. 5-8 Minuten goldgelb überbacken.
5. Die Geflügeljus auf den Teller geben das Putenschnitzel mit dem überbackenen Chiccoree darauf setzen, mit frischer Kresse garnieren.

Tipp: Man kann dieses Gericht auch mit einer Geflügelbrust (Portion) zubereiten.



Beilagenempfehlung

- Kartoffelgratin mit Käse aller Art
- Gebratene Kartoffeln.
- Anstatt mit Chiccoree, Fenchel, Lauch, Spargel oder Tomaten überbacken.



Küchentipp

- Man kann auch Reibekäse zum Überbacken nehmen.
- Man kann auch mit einer Hollandaise überbacken, unbedingt kalt darauf geben, läuft nicht so runter.



Tipp zur Gartechnik

- Pute nicht zu heiß braten.
- Nach dem Braten ruhen lassen, das Fleisch sollte durch sein aber nicht trocken.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (weniger Lachsschinken, Gauda 30 % zum Überbacken nehmen.)
- Fettstoffwechselstörung (Gauda 30 % zum Überbacken nehmen.)
- Diabetes mellitus
- Purinarmer Kost (Putenschnitzel nur 80 Gramm, ohne Lachsschinken, ohne Bratensauce dafür Sauce auf Gemüsebasis, Tomate, Curry, Kräuter der Saison.)