



Zitronen-Putenschnitzel

Zubereitung

Die Zitronenschale abreiben und die Zitrone auspressen mit Salz und BONA Pflanzenöl zu einer Marinade verarbeiten. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und in die Marinade geben. Die Schnitzel eine Stunde ziehen lassen. Dinkelmehl mit Parmesan und Sonnenblumenkerne mischen. Die Schnitzel aus der Marinade nehmen und auf beiden Seiten ins Dinkelmehl/Parmesan Gemisch legen.

Das Fleisch wieder in der Marinade wenden und sofort auf beiden Seiten in Semmelbrösel wenden. Anschließend die Schnitzel im heißen BONA Pflanzenöl goldbraun braten. Den Backofen auf 150 Grad vor-heizen und das gebratene Fleisch rein geben. Dinkelpasta in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Pasta abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Karotten, Zucchini und Lauch in feine Streifen schneiden und in BONA Pflanzenöl kurz anbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Sherry-Tomaten halbieren und ebenso anbraten.

Die Pasta und das Gemüse zusammenmischen und auf einen Teller anrichten. Mit den Sherry-Tomaten dekorieren. Die Putenschnitzel darüber legen und mit Zitronensaft beträufelt servieren.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Sabrina Steidl.

Zutaten

4 Personen

4 Putenschnitzel

BONA Pflanzenöl zum Braten

3 EL Sonnenblumenkerne

Zitronensaft von 4 Biozitronen

250 ml BONA Pflanzenöl

150 g Dinkelmehl

200 g Semmelbröseln

40 g Parmesan

400 g Dinkelpasta

150 g Karotten

100 g Zucchini

150g Lauch

Meersalz, frischen Pfeffer