



Putenschnitzel mit Walnussskruste



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|----------|------------------------------|---------|
| Energie: | 440 kcal | Fett: | 39,3 g |
| Eiweiß: | 15,0 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 5,28 g |
| Kohlenhydrate: | 8,08 g | ungesättigte Fettsäuren: | 34,02 g |

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Zubereitung:

1. Die Schnitzel möglichst dünn klopfen. Mit etwas Küchentrepp trocken tupfen und zur Seite stellen. Die Eier in eine Schüssel geben und gründlich verquirlen, die Petersilie fein hacken und die Walnüsse ebenfalls möglichst fein hacken. Die Walnüsse mit der Petersilie, dem Zitronenabrieb sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen.

2. Nun die Schnitzel durch die Eier ziehen, überschüssiges Ei etwas abtropfen lassen. Die Schnitzel dann in der Panade aus Walnüssen wenden und die Nüsse dabei etwas festdrücken.

3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Schnitzel nacheinander von jeder Seite etwa 3 Minuten ausbacken. Darauf achten, dass die Panade nicht zu dunkel wird.

4. Währenddessen den Salat waschen und trockenschleudern. Die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Öl, einer Prise Zucker, etwas Salz, Pfeffer und dem Basilikum in ein Schraubglas geben, verschließen und fest schütteln.

5. Den Salat mit dem Dressing vermengen und zusammen mit den Schnitzeln in Walnussskruste servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Schnitzel

- 4 Putenschnitzel à 125 g
- 90 g Kalifornische Walnüsse
- 2 Eier (M)
- $\frac{1}{2}$ Zitrone, den Abrieb davon
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 3 - 4 EL neutrales Pflanzenöl zum Ausbacken

Für den Salat

- 150 g Pflücksalat
- 1 Zitrone
- 2 - 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 kleine Handvoll Basilikum, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer