




Lidl lohnt sich

Unsere  
Kochbox



**Kleine Helden**  
Geflügel

**Für 3-4**

 Ca. 35 Min.

# Knusper-Putenfilets

mit Schnittlauchdip, Grilltomaten und Gemüsewraps



Ein Service von

kochzauber

## Zutaten

- 1 Kohlrabi
- 3 Karotten
- (B) Salz und Pfeffer
- 450 g Putenbrust
- 200 g Cornflakes
- 75 g Joghurt, 3,7%\*
- 8 g Café de Paris
- 2 Strauchtomaten
- 50 g Pankobrösel
- (B) 3 EL weiche Butter
- 300 g Frischkäse
- 10 g Schnittlauch
- 4 Wraps

## (B) Basiszutaten

\*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

## Utensilien

mittlerer Topf mit Deckel, Küchenkrepp, mittlere Schüssel, tiefer Teller, kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, Handrührer mit Rührbesen oder Schneebesen,

## Zubereitung

**1** Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. **Kohlrabi** und **Karotten** schälen, ca. 2,5 cm groß würfeln, in einem mittleren Topf knapp mit **Salzwasser** bedecken und zugedeckt zum Kochen bringen. Anschließend ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe garen.

**2** **Putenbrust** abwaschen, trockentupfen und flach halbieren, sodass **6** gleich große, flache **Schnitzel** entstehen. In einer mittleren Schüssel **ca. 100 g Cornflakes** mit den Händen zerbröseln. **½ Becher Joghurt\*** in einen tiefen Teller geben und mit **½ TL Salz** und der **Hälfte Café-de-Paris-Gewürz** vermischen.

**3** **Putenschnitzel** rundherum im **Joghurt** wälzen, anschließend mit **Cornflakes** panieren und die **Panade** gut festdrücken. **Tomaten** waschen, entstrunken und quer halbieren. In einer kleinen Schüssel **Pankobrösel** mit der **weichen Butter** und **2 Prisen Salz** verkneten und auf den **Tomatenhälften** verteilen. Schüssel säubern.

**4** **Schnitzel** und **Tomaten** auf einem Backblech im Ofen ca. 12–14 Min. goldgelb und knusprig backen. **Gemüse** mithilfe des Deckels abgießen, **übriges Café-de-Paris-Gewürz** und die **Hälfte des Frischkäses** hinzufügen und mit dem Handrührer oder einem festen Schneebesen grob verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** **Schnittlauch** waschen, trocknen und in ca. 2 mm feine Ringe schneiden. In der kleinen Schüssel **übrigen Frischkäse** mit **Schnittlauch** und ggf. **2–3 EL Wasser** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Wraps** ausbreiten, mit der **Gemüse-Frischkäse-Masse** bestreichen und vorsichtig zusammenrollen.

**6** **Wraps** je nach Wunsch mit einem scharfen Messer in **2, 3** oder **4** Teile schneiden und auf Teller verteilen. **Putenschnitzel** und **Tomaten** vorsichtig aus dem Ofen nehmen (siehe **Tipp**), neben den **Wraps** anrichten und mit dem **Schnittlauchdip** servieren.

## Guten Appetit!

### Tipp

Tomaten halten die Hitze länger als anderes Gemüse. Lasst daher das Gemüse am besten etwas abkühlen, bevor Ihr es serviert, damit sich Eure Kinder nicht daran verbrennen.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.

NÄHRWERTE	je 100 g	je Portion
Brennwert	640 kJ 152 kcal	4933 kJ 1173 kcal
Fett	5,8 g	44,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,2 g	24,3 g
Kohlenhydrate	17,1 g	132,0 g
davon Zucker	3,0 g	22,7 g
Eiweiß	7,7 g	59,4 g
Salz	0,44 g	3,40 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.