

Putenschnitzel mit Kartoffel-Steckrüben-Stampf und Rosenkohl

Zutaten für den Stampf (für 3 Personen):

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Steckrübe
- 250 ml Milch
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Kartoffeln und Steckrübe schälen, klein schneiden und in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Das Wasser sollte Kartoffeln und Steckrüben komplett bedecken. Salz hinzufügen und das Gemüse bei mittlerer Temperatur circa 10 Minuten kochen, bis es weich ist. Das Wasser abgießen, warme Milch und Butter unterrühren. Mit einem Stampfer grob zerkleinern, sodass noch kleine Stückchen enthalten sind. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Rosenkohl:

- 200 g Rosenkohl
- 5 g Sonnenblumenkerne
- 5 g Kürbiskerne
- 5 g Walnüsse
- Butterschmalz
- 0,5 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Rosenkohl putzen und halbieren, in das kochende Wasser geben und circa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur bissfest kochen. Sonnenblumenkerne, Walnüsse und Kürbiskerne grob hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Nüsse, Kerne und Rosenkohl hineingeben und rösten. Honig unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für das Fleisch:

- 3 Putenschnitzel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- 5 ml Milch
- Semmelbrösel
- Mehl
- Butterschmalz

Putenschnitzel mit einem Fleischhammer von beiden Seiten dünn klopfen. Salzen und pfeffern. Das Ei in einem tiefen Teller mit Milch und etwas Salz verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auf separate Teller geben. Die Putenschnitzel zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss mit den Bröseln panieren. Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin schwimmend von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur 5-7 Minuten ausbacken.

Zutaten zum Anrichten:

- 1 Zitrone
- 3 EL Preiselbeer-Marmelade
- Petersilie

Putenschnitzel, Kartoffel-Steckrüben-Stampf und Rosenkohl auf großen Tellern platzieren. 1 Zitronenspalte auf jedes Schnitzel legen und alles mit Preiselbeer-Marmelade und Petersilie garnieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 03.07.2024

Koch/Köchin: Fabian Bonetti

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen