



Puten-Piccata mit Bohnengemüse



Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🍲 45min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Rosmarin, frisch	24 g
weiße Bohnen in der Dose	400 g
Buschbohnen	600 g
Parmesan	50 g
Eier	3 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Olivenöl	4 EL
Gemüsebrühe	150 ml
Putenbrustschnitzel	600 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlere Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und hacken. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Stangenbohnen waschen, Enden abknipsen und halbieren. Parmesan fein reiben.
2. In einer Schüssel Parmesan mit Eiern verrühren, leicht salzen und pfeffern. In einen tiefen Teller Mehl geben.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 1 Min. glasig dünsten. Knoblauch zufügen und ca. 1 Min. weiterbraten. Grüne und weiße Bohnen zufügen, mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und zugedeckt ca. 8 Min. garen.
4. Schnitzel waschen, trocken tupfen, in je 2 Stücke schneiden und flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. Dann portionsweise im Parmesan-Ei-Gemisch wenden und abtropfen lassen.
5. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und von jeder Seite ca. 3–4 Min. goldbraun braten. Warm stellen, bis alle Schnitzel gebraten sind. Bohnengemüse abschmecken und mit der Puten-Piccata servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	513 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	56 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	15 g