



# Putenschnitzel mit Kumquat-Sauerkraut



Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Sauerkraut	400 g
Kumquats	100 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Butter	3 EL
Brauner Zucker	2 EL
Orangensaft	100 ml
Gemüsebrühe	150 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Putenbrustschnitzel	600 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Eier	2 St.
Paniermehl	4 EL

## Zubereitung



### Küchenutensilien

Teller, große Pfanne, mittlere Pfanne mit Deckel, Sieb, Fleischklopfen,  
Küchenkrepp, Frischhaltefolie

1. Sauerkraut in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Kumquats mit kochendem Wasser übergießen, ca. 1 Min. ziehen lassen, dann abgießen. Vorgang nochmals wiederholen. Kumquats kalt abschrecken, in Scheiben schneiden und dabei entkernen. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter auf hoher Stufe schmelzen und Zwiebeln ca. 1 Min. glasig dünsten. Kumquats zugeben, mit Zucker bestreuen und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Mit Orangensaft und Brühe ablöschen. Sauerkraut zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 20 Min. weich schmoren.
3. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie gelegt leicht flach klopfen. Für die Panierstraße in einen Teller Mehl geben. In einem zweiten Eier verquirlen und im dritten Paniermehl verteilen.
4. Schnitzel salzen, pfeffern und nacheinander zuerst in Mehl, Ei und dann Paniermehl wenden. Panade leicht festdrücken.
5. In einer Pfanne 2 EL Butter auf hoher Stufe schmelzen und Schnitzel ca. 3 Min. von jeder Seite braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Putenschnitzel mit Kumquat-Sauerkraut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Pellkartoffeln mit Kräuterquark](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	381 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g