

Putenschnitzel mit Brokkoli

Zutaten:

600g Putenschnitzel
Pfeffer, Salz
1 Zitrone, unbehandelt
100ml Olivenöl
600g Brokkoli
2 Fleischtomaten
2 Mozzarella
1EL Kapern, gehackt
1 Liter Wasser

Zubereitung:

Die Putenschnitzel in je 3 - 4 dünne Scheibchen schneiden. Mit Pfeffer würzen.
Die Hälfte der Zitronenschale fein abreiben und mit 5 EL Olivenöl verrühren.
Die Schnitzelchen mit dem Zitronenöl bestreichen. Zugedeckt im Kühlschrank 1 - 2 Std. durchziehen lassen. In einem Topf etwa 1 Liter Salzwasser aufkochen.
Den Brokkoli putzen. Die Röschen abtrennen, die Haut von den dicken Stielen abziehen. Stiele etwas zerkleinern.
Brokkoli ca. 3 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen, Die Schnitzelchen in einer Auflaufform verteilen und mit dem Brokkoli vermischen.
Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden.
Die Tomatenscheiben mit je einer Mozzarellascheibe belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Schnitzelchen verteilen.
Etwa 4 EL Olivenöl mit 3 - 4 EL Zitronensaft kräftig zu einer schaumigen Sauce aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackten Kapern einrühren.
Die Sauce mit in die Auflaufform geben und das ganze überbacken bis der Mozzarella leicht braun wird.
Kalorienarmes Gericht, ideal zum abnehmen.



