

Putensteak mit Zwiebel-Senfkruste, Ofengemüse & Kürbispüree



Zutaten:

Zutaten

- 4 x 200 g Putenschnitzel
- 250 g Zwiebeln (z.B. Höri Bülle)
- 4 EL Senf, mittelscharf
- 3 EL Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- Salz und Pfeffer
- Butterschmalz oder Öl zum Braten

Für das Kürbispüree

- 1 Kürbis (z.B. Butternut)
- 50-75 g Butter (wer möchte: Zitronenbutter)
- Salz, Muskatnuss, weißer Pfeffer

Für das Ofengemüse

- 200 g Petersilienwurzel, geschält und in Scheiben geschnitten
- 200 g Paprika, rot und gelb, entkernt und in 2 cm Stücke geschnitten
- 150 g Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- 150 g Pilze (z.B. Shitake oder Champignons), geviertelt
- 2 Frühlingzwiebeln, in 2 cm Stücke geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält und in Scheiben geschnitten
- 5 EL Öl
- Saft und Abrieb ½ Biozitrone
- ½ Bund Basilikum zum Bestreuen
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Für das Kürbispüree den Kürbis schälen, entkernen und grob würfeln. Kürbiswürfel in einem Topf mit 200 ml Gemüsebrühe weichkochen (mit Deckel). Überschüssige Flüssigkeit abgießen und anderweitig verwenden (z.B. für eine Suppe).

Die weichen Kürbiswürfel mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, Butter zugeben und zu einem Mus bzw. Püree stampfen oder mixen.

Für das Ofengemüse das Gemüse und die Pilze in einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C Umluft ca. 12-15 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Basilikum verfeinern.

Für die Putenschnitzel die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit 1-2 EL Fett ca. 5-6 Minuten rührend braten. Beiseitestellen.

Die Putenschnitzel beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit dem Senf bestreichen. Die Zwiebelwürfel auf dem Senf verteilen und leicht andrücken. Die belegte Seite vorsichtig in Mehl drücken und dann durch das geschlagene Ei ziehen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schnitzel zuerst mit dem Belag nach unten ca. 4 Minuten goldbraun braten. Dann wenden und nochmal ca. 4-5 Minuten braten.

Mit Ofengemüse und Kürbispüree servieren.