

3,10 €  
PRO PORTION



Schmeckt Kindern

# Piccata Milanese

Italienisches Schnitzel in knuspriger Parmesan-Hülle, hier mit Tomatensalat serviert

**Zubereitung 25 Min.**

**Zutaten**  
für 4 Portionen

300 g Tomaten  
1 rote Zwiebel  
3 Zweige Petersilie  
2 EL Olivenöl  
2 EL Essig  
Salz, Pfeffer  
8 kleine Putenschnitzel  
3 Eier  
80 g fein geriebener Parmesan  
3 EL Mehl  
3 EL Pflanzenöl  
Bio-Zitronenscheiben zum  
Garnieren

**Klassisch dazu:**

**Spaghetti mit  
Tomatensauce**

**So gehts:** Je 1 gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe in 1 EL Öl andünsten, 2 EL Tomatenmark und 400 g stückige Tomaten zugeben, 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Balsamico-Essig würzen. Mit 500 g gekochten Spaghetti und den Schnitzeln servieren.

**1** Tomaten waschen, putzen, fein würfeln. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Mit Olivenöl und Essig mischen, salzen und pfeffern.

**2** Schnitzel dünn klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Parmesan verquirlen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Die Schnitzel darin wenden, dann durch die Parmesan-Ei-Mischung ziehen.

**3** Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin goldbraun braten. Mit Tomatensalat servieren und nach Belieben mit Zitronenscheiben garnieren.

**Pro Portion** 580 kcal  
31 g F, 13 g KH, 61 g E

