



LECKER

## Leichtes Knusperschnitzel mit Ofengemüse

★★★★★ (1) 5 Sterne von 5



### Zutaten

#### Für 4 Personen

- 1 kg Kürbis (z. B. Butternuss)
- 3-4 (ca. 300 g) Möhren
- 3 mittelgroße rote Zwiebel
- 2 Kolben (ca. 400 g) Chicorée
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 200 Kartoffeln
- 1 Ei (Größe M)
- 3 EL Mehl
- 1/4 Bund Petersilie
- 1/4 Bund Schnittlauch
- geriebene Muskatnuss
- 4 Putenschnitzel (à ca. 125 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g fettarmer Naturjoghurt (1,5% Fett)
- 1 Prise Zucker

---

## Zubereitung

50 Minuten

 leicht

1. Kürbis schälen, halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Möhren schälen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Chicorée putzen, halbieren und waschen. Knoblauch schälen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob zerpfeifen. Vorbereitetes Gemüse und Rosmarin in einer Schüssel mit 1 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 30–35 Minuten backen
2. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und reiben. Kartoffelraspel ausdrücken, mit Ei und Mehl verrühren. Kräuter waschen, trocken schütteln. Petersilienblättchen fein hacken. Schnittlauch in Ringe schneiden. Röstmasse mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Fleisch mit Salz würzen, Röstmasse rundherum als dünne Schicht andrücken. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin je nach Dicke 4–6 Minuten von jeder Seite braten
3. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Schale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 1 geröstete Knoblauchzehe (vom Blech) fein hacken. Joghurt mit Zitronenschale, gehackter Knoblauchzehe und ca. 2 EL Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnitzel mit Ofengemüse anrichten, Dip dazureichen

Foto: Wolf, Nadine