



Grüne Truten-Piccata

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

1½ Esslöffel Mehl

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

500 g Trutenbrustschnitzel,
in ca. 2 cm breiten Streifen

2 Eier

2 Esslöffel Milch

5 Esslöffel Kräuter

(z. B. Bärlauch, Petersilie oder Sauerampfer), fein geschnitten

4 Esslöffel geriebener Sbrinz

Bratbutter zum Braten

1. Mehl mit Salz und Pfeffer in einem Plastikbeutel schütteln, Fleisch begeben, schütteln (siehe «Gewusst warum»).

2. Eier mit Milch, Kräutern und Käse in einer Schüssel verrühren. Die Fleischstreifen der Eier-Kräuter-Mischung begeben, mischen.

3. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleischstreifen portionenweise bei mittlerer Hitze rundum je ca. 3 Min. goldbraun braten.

Dazu passt: Safranrisotto.

Pro Person: 7 g Fett, 36 g Eiweiss,
3 g Kohlenhydrate, 946 kJ (226 kcal)



Gewusst warum: Durch das Schütteln des Plastikbeutels verteilt sich das Mehl optimal um das Fleisch.