

Rezept Putenfilet in Parmesankruste mit Tomaten

Zutaten:

4 je ca. 125 g Putenbrustfilets
2 Eier
2 EL Milch
2 EL gehackte Petersilie
40 g geriebenen Parmesan
3-4 EL Paniermehl
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 EL Öl
800 g Tomaten
2 unbehandelte Zitronen

Zubereitung:

Das Fleisch waschen und putzen. Eier und Milch verquirlen. Petersilie, Parmesan, Salz, Pfeffer und Paniermehl in einem Teller vermischen.

Das Fleisch anschließend in Eiermischung und anschließend in der Paniermehlmischung wenden. Das Fleisch in 2 EL Öl 5-6 Minuten goldgelb braten. Die Tomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne mit 2 EL Öl die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren.

Zitronen waschen und die Tomaten wenden. Tomaten weitere 5 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronen kurz mit anbraten.

Zurück zu den Geflügelrezepten