

Geflügel Rezepte

Geflügelschnitzel Im Backofen

Gattung: Einfach, Geflügel, Pute, Pilze, Schnell

600 g Putenschnitzel		-Brokkolisuppe
250 g Champignons	1	B. süße Sahne
250 g Brokkoli (evtl. mehr)	1	B. saure Sahne
1 Tüte Zwiebelsuppe (Instant)	150 ml	Milch
1/2 Tüte Blumenkohl- oder		

Putenschnitzel in eine Auflaufform legen, große Champignons halbieren, Brokkoli in Röschen zerteilen, beides auf dem Fleisch verteilen, Sahne, Milch und Tüten-Suppen verquirlen und über das Gemüse gießen, im Backofen garen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u.

170 - 190°, Umluftbackofen

Zubereitungszeit: 30 - 35 Minuten

Dazu schmeckt Baguettebrot oder Reis.

Nährwerte: 165 g Eiweiß, 100 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 7457 kJ, 1778 kcal.