



# gefüllte Putenschnitzel

und Spinatreis (Pirinçli Ispanak)

## ● Zutaten:

500 Gramm	<i>frischer oder tiefgefrorener Spinat</i>
¼ Glas	<i>Reis</i>
1 mittelgroße	<i>Zwiebel</i>
1-2 große	<i>Knoblauchzehen</i>
1 Becher	<i>Joghurt</i>
¼ Glas	<i>Oliven- oder Sonnenblumenöl</i>
1 Teelöffel	<i>Salz</i>
1 Teelöffel	<i>Zucker</i>
1 Teelöffel	<i>Pfeffer</i>
¼ Glas	<i>Wasser</i>
4 dicke	<i>Putenschnitzel</i>
200 Gramm	<i>frische Champignons</i>
2 Esslöffel	<i>Crème fraîche</i>
2	<i>Eier</i>
2 Esslöffel	<i>Mehl</i>
60 Gramm	<i>geriebener Gruyerekäse</i>
Salz Pfeffer Butter Öl	

## ● Zubereitung:

1. man wäscht den Spinat, lässt ihn abtropfen und schneidet ihn klein. (tiefgefrorenen Spinat rechtzeitig auftauen)
2. die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken
3. den kleingehackten Knoblauch mit einem ¼ Teelöffel Salz unter den Joghurt mischen und kaltstellen
4. die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden
5. 4 - 5 Minuten in der Butter schmoren
6. in jedes Schnitzel seitlich eine Tasche schneiden
7. die Taschen mit einigen Champignons füllen
8. Crème Fraîche und geriebenen Käse vermengen und zu den Pilzen dazugeben
9. die Ränder der Schnitzel mit einem Zahnstocher sorgfältig zusammenstecken, damit die Füllung nicht ausläuft
10. das Fleisch salzen und pfeffern
11. in einem Topf wird das Öl erhitzt und die Zwiebel darin leicht angebraten
12. dann gibt man den Spinat, den Reis und die Gewürze hinzu
13. anschließend verschließt man den Topf mit einem Deckel
14. das Gericht muß ca. 20 Minuten kochen, bis der Reis weich ist
15. währenddessen die Schnitzel erst in Mehl, dann in den aufgeschlagenen Eiern wälzen
16. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von allen Seiten anbraten
17. dann bei schwacher Hitze von jeder Seite 5 Minuten fertigbraten.
18. Den Spinatreis heiß servieren und mit Knoblauchjoghurt oder mit Zitrone beträufelt
19. wenn zur Hand, kann man noch ein paar Pinienkerne darunter geben

Den Spinatreis kann man auch sehr gut als vegetarisches Gericht verwenden. Dann erhöht sich der Spinatanteil auf 750 – 1000 Gramm. Das Rezept kommt aus der Türkei (Pirinçli Ispanak).