

## Putenpiccata mit Couscous

- 4 Putenbrustschnitzel à ca. 60 g
- 4 Strauchtomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 125 g Instant-Couscous
- 2-3 EL Dinkelmehl, Typ 1050
- 1 Ei
- 6 EL Rapsöl
- 2 Zweige Thymian
- 2 Stängel Basilikum
- ½ TL Kurkuma
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett  
mittelgroßer Topf • beschichtete Pfanne  
flache Auflaufform

**Vorbereitung** Die Gemüsebrühe in einem Topf aufstellen, den Kurkuma und die gehackten Blättchen von einem Zweig Thymian zugeben. Aufkochen lassen und den Couscous einstreuen, beiseitestellen und 8-10 Minuten quellen lassen. Er sollte noch leicht feucht sein. Auf einen Teller geben und mit einer Gabel locker ausbreiten und etwas abkühlen lassen.

Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und achteln. Die Blätter von dem Basilikumstängel abzupfen. Pro Teller eine schöne Spitze des Basilikums zum Garnieren beiseitelegen.

### Zubereitung

Die Putenschnitzel salzen und pfeffern. Das Mehl auf einen großen Teller geben, das Ei in einem tiefen Teller verquirlen.

Die gewürzten Schnitzel im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und gut abstreifen. Nun im lauwarmen Couscous wenden und den Couscous auf allen Seiten gut andrücken. Auf diese Weise alle Schnitzel vorbereiten. Die Schnitzel in einer beschichteten Pfanne in Rapsöl bei mäßiger Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Vorsichtig umdrehen, damit sich der Couscous nicht löst. Sollte etwas von der Panade abbröseln, macht das nichts aus – solche Stückchen knusprig mitbraten und beim Anrichten zusätzlich über die Schnitzel gegeben. Die fertigen Schnitzel in die Auflaufform legen und im Backofen warmstellen.

In der Pfanne den Balsamico-Essig sämig einkochen, die Tomatenstücke zufügen, salzen und pfeffern, kurz durchschwenken und die in Streifen geschnittenen Basilikumblätter dazugeben.

Die Schnitzel auf dem Tomatenragout anrichten, mit den Basilikumspitzen und dem restlichen Thymian garnieren.

*Couscous wird aus Hartweizengrieß zu winzigen Kügelchen gerollt. Couscous wird gedämpft und kann als Beilage verwendet oder weiter zubereitet werden. Es gibt ihn mittlerweile auch als Instant-Couscous, dieser wird mit heißem Wasser oder Brühe übergossen und muss nur wenige Minuten ziehen.*

Nährwert pro Portion:  
873 kcal · Eiweiß 43,6 g · Fett 47 g · Kohlenhydrate 63,5 g · Ballaststoffe 8 g

