

Auberginengemüse mit Putenschnitzel und Gurken-Joghurt

FOODBOX



Zutaten für 2 Personen

- › 300 g Putenschnitzel
- › 100 ml Orangensaft
- › 4 EL Sojasauce (würzig)
- › 1 Aubergine
- › 1 Zucchini
- › 3 EL Rapsöl
- › 10 Kirschtomaten
- › 1/2 Salatgurke
- › 1 kleine Schalotte
- › 250 g Joghurt 1,5 %
- › Jodsalz, Pfeffer
- › Thymian, Basilikum (frisch oder getrocknet)

Optional dazu:

- › 120 g Penne oder Vollkornbaguette

Zubereitung in 25 Minuten

- 1 Schnitzel in Orangensaft und Sojasoße einlegen.
- 2 Gurke waschen, grob reiben, leicht salzen und etwas stehen lassen. Dann Flüssigkeit aus der Gurke herausdrücken und abgießen.
- 3 Basilikum waschen und grob hacken.
- 4 Schalotte würfeln, mit Basilikum vermengen, Gurke in feine Streifen raspeln und mit Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in große Würfel schneiden, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse 10 Min. dünsten.
- 7 Tomaten waschen, halbieren, zum Gemüse geben und etwas weitergaren.
- 8 Schnitzel abtrocknen und in einer Pfanne von beiden Seite kurz braten.
- 9 Mit Gemüse und Gurken-Joghurt servieren.

