



Gefüllte Trutenschnitzel

Trutenfleisch gilt als besonders gut verträglich und zeichnet sich durch seinen hohen Eiweiss- und niedrigen Fettgehalt aus. Gemeinsam mit den Pinienkernen und den grünen Kräutern ist diese Eiweissbeilage also eine runde Sache für den ganzen Organismus.

Den Hauptteil der Füllung machen Champignons aus. Champignons bestehen aus rund 90 Prozent Wasser, etwa 5 Prozent Eiweiss und 2 Prozent Fett. Das macht sie zu einem besonders kalorienarmen Lebensmittel, welches Vitamin K und D für die Knochen sowie verschiedene Mineralien wie Kalium, Eisen und Zink liefert.

Was Pilze als besonders gesundheitsförderndes Lebensmittel auszeichnet, ist jedoch ihr Gehalt an sogenannten »Glykonährstoffen«. Das ist die Faserstruktur des Pilzes, die aus überlebenswichtigen Zuckerbausteinen besteht. Glykonährstoffe können das Immunsystem und das Nervensystem regulieren und allgemein die Zell-zu-Zell-Kommunikation verbessern, was den ganzen Stoffwechsel positiv beeinflusst. Das gefüllte Trutenschnitzel schmeckt richtig lecker in Kombination mit einem Quinoa-Salat oder einfach grünem Blattgemüse.

Zutaten

Für 2 Personen

Für die Trutenschnitzel

- 2 EL Pinienkerne
- 2–4 Champignons
- 2 Stängel Petersilie
- 2 Stängel Basilikum
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 flache Trutenschnitzel (Pute)
- 1 TL Salz
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Olivenöl für die Form

Zum Garnieren

- 2 Handvoll junger Blattspinat oder Rucola oder Quinoa-Salat
- 2 EL Zitronensaft und etwas
- Balsamicoessig
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Pinienkerne in einer Bratpfanne anrösten und dann in eine grosse Schüssel geben. Champignons, Kräuter und Zwiebel klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles mit einem Löffel vermischen.
2. Die Trutenschnitzel jeweils auf beiden Seiten mit Salz und Paprikapulver würzen. 1–2 Esslöffel der vorbereiteten Kräuterfüllung auf die Schnitzel geben, die Schnitzel einrollen und mit Zahnstochern feststecken.
3. Eine Backform mit wenig Olivenöl auspinseln und die gefüllten Trutenschnitzel hineinlegen. Die Form zusammen mit einem separaten kleinen (hitzebeständigen) Behälter, gefüllt mit 150 ml Wasser, in den vorgeheizten Ofen stellen und die Schnitzel etwa 30 Minuten backen.
4. Die gebackenen Trutenschnitzel passen hervorragend zu einem Quinoa-Salat, können aber auch auf einem Bett aus jungem Spinat oder Rucola angerichtet und mit einem Spritzer Zitronensaft und Balsamicoessig sowie Olivenöl abgerundet und serviert werden.

«Essen, geniessen, gesund bleiben» , AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>