

# Gefüllte Putenschnitzel

Zubereitungszeit: 20 min

Möglich für: 1.-10. Woche

## Zutaten

100-180g	Dünne Putenschnitzel ( siehe Tipp )
20g	Parmaschinken ohne Fettrand
200g	Blattspinat (frisch oder Tiefgekühlt)
1	Zwiebel
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

## Zubereitung

1. Blattspinat auftauen lassen oder waschen und abtropfen lassen
2. Putenschnitzel zwischen zwei Klarsichtfolien flach klopfen und anschließend nach Belieben würzen
3. Zwiebel fein würfeln
4. Spinat, Zwiebeln und Schinkenscheiben auf das Schnitzel legen
5. Die Schnitzel zusammenklappen und mit Zahnstochern fixieren, sodass sie nicht mehr auseinander fallen
6. In einer leicht gefetteten, heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten und zugedeckt noch weitere 10 Minuten schmoren lassen

## Tipp

- Dazu passt gut ein frischer Salat oder kohlenhydratarmes Gemüse, wie Blumenkohl, Brokkoli oder Rosenkohl

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du zusätzlich mit 20g des Parmaschinkens auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 130g. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.