

Putenschnitzel mit Blumenkohl, Rosenkohl und Sauce:

- Putenschnitzel (500 Gramm)
 - Fertig gebraten verringert sich das Gewicht deutlich
- Blumenkohl (402 Gramm)
- Rosenkohl (178 Gramm)
- Kartoffeln (293 Gramm)
- **Sauce (Mehlschwitze)**
 - Leinensamenöl (5 cl)
 - Kokosfett (7 Gramm)
 - Roggen Vollkorn Mehl (41 Gramm)
 - Joghurt Natur (Mitakos 150 Gramm)
 - Alternativ Creme Fraich Leicht (200 Gramm)
 - Wasser (200 ml)
 - 1 Kelle SUD von Blumenkohl/ Rosenkohl
 - Ingwerpulver
 - Schnittlauch
 - Koriander (gemahlen)
 - Piment
 - Muskat (gemahlen)
 - Jodsalz
 - Pfeffer (Schwarz, gemahlen)
 - Zwiebel, granuliert
 - Knoblauch, granuliert
 - Birkenzucker

Den Blumenkohl und Rosenkohl gekocht. Kartoffeln geschält und gekocht. Beides etwa 20 Minuten Garen.

Putenfilet Naturbelassen von beiden Seiten in Olivenöl und Kokosfett angebraten. Die Mehlschwitze Leinsamenöl und Kokosfett erhitzt. Roggen Vollkorn Mehl hinzugegeben. Dazu habe ich Frischkäse verwendet. Ist aber nicht unbedingt zu empfehlen. Damit wird die Sauce sauer. Daher nimmt lieber Joghurt oder Creme Fraich.

Die Gewürze dazu gegeben. Alles gut verrührt und abgeschmeckt.