

Gebackene Knoblauch-Parmesan Putenfilets

Mit dem Rezept für gebackene Knoblauch-Parmesan Putenfilets lässt sich schnell und einfach ein wunderbar leckeres Gericht zubereiten. Gäste und Familie werden es lieben!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

| | |
|--------|--------------------------------|
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Stk. | Knoblauchzehe |
| 250 g | Semmelbrösel |
| 200 g | Parmesan |
| 1 TL | Basilikumblätter (getrocknete) |
| 0.5 TL | Pfeffer |
| 4 Stk. | Putenbrustfilet |

Zubereitung

1. Für die gebackenen Knoblauch-Parmesan Putenfilets zunächst den Ofen auf 175°Grad vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
2. Nun den Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Schüssel zusammen mit dem Olivenöl vermischen. Als Nächstes in einer separaten Schüssel Semmelbrösel, Pfeffer, Parmesan und Basilikum miteinander mischen.
3. Dann jedes Putenfilet zuerst in die Ölmischung eintauchen, bis alle Seiten bedeckt sind und anschließend in der Paniermehlschüssel wenden, bis auch hier alles bedeckt ist.
4. Danach die Putenfilets in die Auflaufform legen, die restliche Paniermehlmischung darüber gegen und für 30 Minuten in den Ofen stellen. Das Gericht ist fertig, wenn das Fleisch nicht mehr rosa ist.

Tipp

Zu den gebackenen Knoblauch-Parmesan Putenfilets passen sehr gut Rosmarinkartoffeln. Die Kartoffeln können auch unter die Knoblauch-Parmesan Putenfilets gelegt werden, diese nehmen dann das gute Aroma der Putenfilets an.