



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

## Zitronenschnitzel mit Wildreis und Bohnen

### RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



#### Zutaten:

- 2 Putenschnitzel (je ca. 125 g)
- 300 g grüne Bohnen
- 100 g Wildreis
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- ½ EL Olivenöl

#### Für den nicht fastenden Partner:

Ein Putenschnitzel zusätzlich  
oder eine größere Portion der  
gesunden, grünen Bohnen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

- ½ TL braunen Zucker
- Salz und Pfeffer

**Für Vegetarier:**

Statt der Putenschnitzel  
2 Seitan-Schnitzel

**Kalorien und Nährwerte pro Portion:**

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
426	37 g	8 g	50 g

**Zubereitung:**

1. Wildreis nach Packungsanleitung zubereiten (der edle Reis braucht etwas länger als normaler Reis).
2. Währenddessen die grünen Bohnen waschen, Enden entfernen und in einem Topf mit Salzwasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten bissfest garen.
3. Putenschnitzel waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Schnitzel von beiden Seiten anbraten, bis sie gut durch sind. Schnitzel zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen stellen.
4. Gemüsebrühe, Zitronensaft und Zucker in die Pfanne geben und verrühren. Bei starker Hitze reduzieren, bis eine sirupartige Sauce entsteht.
5. Schnitzel, Reis und Bohnen auf Tellern anrichten, mit der Zitronensauce beträufeln und servieren.

**Grüne Bohnen - wahre Kraftpakete**

Kaum Fett, wenig Kalorien - dafür reich an Mineralstoffen. Neben Kalium, Magnesium, Zink, Fluor und Selen ist der Gehalt an B-Vitaminen besonders bemerkenswert. Bis auf Vitamin B 12, welches in unserem Rezept durch das Putenschnitzel abgedeckt ist, finden sich in

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

grünen Bohnen sämtliche Vitamine der B-Gruppe in nennenswerten Mengen. Also, greifen Sie bei diesem Gemüse ruhig kräftig zu.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.