

Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®  
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo  
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von  
Marie Hock-Westhoff®

[www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de](http://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de)

+49(0)1575 1913009

## Putenschnitzel mit Zucchininudeln und Selleriepesto - Alle BG

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Putenschnitzel ca. 130 g
- 2 Eßl. [Ghee](#)
- 125 g Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 50 g Pecorino (Schafshartkäse)
- 2 Eßl. gem. Mandeln
- 2 Eßl. Olivenöl
- 1 Tl. [Würze](#)
- 100 ml. Wasser
- 2 Zucchini
- Salz
- Mischung aus: Koriander und Kreuzkümmel
- Schnittlauch

Zwiebel grob hacken. [Ghee](#) in einem Topf erhitzen, Zwiebel andünsten. Staudensellerie klein schneiden und mit dünsten. Mit dem Wasser ablöschen, die [Würze](#) dazugeben und ca. 10 Minuten auf kleinster Flamme dämpfen, bis der Sellerie nicht mehr ganz bissfest ist. Pecorino reiben, gem. Mandeln und Olivenöl dazugeben und pürieren.

Putenschnitzel mit Salz und Gewürzen würzen. [Ghee](#) in einer Pfanne erhitzen. Anbraten und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 4 Minuten durchgaren.

In der Zwischenzeit die Zucchini mit einem Sparschäler oder einer Julienne in feine Streifen schneiden. Zucchinistreifen entweder kurz in der Pfanne oder im Wasserdampf erhitzen, mit etwas Salz und Koriander und Kreuzkümmel würzen.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Zucchininudeln mit Pesto und Putenschnitzel anrichten, Schnittlauch über das Pesto streuen und servieren.



Bild: Isabella Groß-Dietzel