



Knusperschnitzel mit Spinat-Ei-Schinkenfüllung

Zutaten (für vier Portionen)

8 Minutensteaks vom Schweinerücken (je ca. 70 g)
4 EL Schnittlauchfrischkäse
150 g blanchierter Blattspinat
8 Scheiben Putenschinken
12 Eierscheiben
3 EL Maismehl
2 Eier
60 g Cornflakes
Abrieb einer unbehandelten Zitrone
2 EL Olivenöl
320 g Pflücksalat
60 g feine Zwiebelwürfel
120 ml Apfelessig
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 TL Chiliflocken
1 EL Schnittlauchröllchen

2 Tomaten in Würfel
1 Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Schweinerückensteaks hauchdünn klopfen und mit Schnittlauchfrischkäse bestreichen. Eine Hälfte erst mit abgetropftem, blanchierten Blattspinat, dann mit Schinkenscheiben belegen. Danach wieder mit Schnittlauchfrischkäse bestreichen, gekochte Eischeiben darauflegen, mit der zweiten Hälfte abdecken und etwas andrücken. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in zerdrückten Cornflakes mit Zitronenabrieb wenden, zum Schluß in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb ausbacken. Feine Zwiebelwürfel mit Apfelessig, Olivenöl, Honig, Chiliflocken und Schnittlauchröllchen gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pflücksalat darin marinieren, dann auf einem Teller seitlich anhäufen. Das Schnitzel schräg halbieren, mit anrichten. Tomatenwürfel mit Röllchen von Frühlingszwiebeln in etwas kalt gepresstem Olivenöl anmachen, mit Salz und Pfeffer würzen, neben dem Schnitzel anhäufen.

Nährwerte pro Portion

726 kcal - 39 g Fett - 55 g Eiweiß - 41 g Kohlenhydrate - 3 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei.