



Rückenschnitzel in Cornflakes-Thymianpanade

Zutaten (für vier Personen)

8 Minutenschnitzel vom Schweinerücken (à 60 g)
60 g Knoblauchfrischkäse
3 EL Maismehl
2 Eier
60 g Cornflakes
1 EL gerebelter Thymian
Abrieb von einer unbehandelten Zitrone
2 EL Olivenöl
2 Rosmarinzweige

200 g feine Süßkartoffelstäbchen
125 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 EL gerösteter Sesam
12 kleine Kirschtomaten
8 Zitronenscheiben
Salz, Pfeffer

Garnitur:

4 Minzkrönchen

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Die Rückenhaut der Minutenschnitzel etwas einschneiden, mit Knoblauchfrischkäse bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in einer Mischung aus zerstoßenen Cornflakes, gerebeltem Thymian und Abrieb einer unbehandelten Zitrone wenden. In heißem Olivenöl beidseitig ausbraten, dabei mit einem Rosmarinzweig aromatisieren.

Süßkartoffelstäbchen in ein wenig heißer Brühe ziehen lassen, bis die Brühe aufgesogen ist. Noch eine Minute nachziehen lassen und mit geröstetem Sesam bestreuen. Kleine Kirschtomaten mit Zitronenscheiben in wenig Olivenöl angehen lassen. Alles mit den Schnitzeln auf flachem Teller anrichten, mit Minzkrönchen garnieren.

Nährwerte pro Person

484 kcal – 21 g Fett – 36 g Eiweiß – 42 g Kohlenhydrate – 3,5 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei.