



Schweineschnitzel mit Bärlauchfüllung, Kohlrabistäbchen und Parmesankartoffeln

Zutaten für vier Personen

4 Schweineschnitzel (Oberschale à 140 g)
1 1/2 EL mittelscharfer Senf
160 g grobe Bratwurst oder Schinkenmettwurst
80 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
3 EL Bärlauch in Streifen geschnitten
3 EL Maismehl
2 Eier
60 g Cornflakes
2 EL Olivenöl
8 Zitronenscheiben
400 g neue Kartoffeln
1 1/2 EL Olivenöl
2 EL geriebener Parmesan

360 g Kohlrabistäbchen
60 g Zwiebelwürfel
1 1/2 EL Öl
125 ml Gemüsebrühe
15 g Butter
1 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer
1 Zweig Zitronenthymian

Zubereitung (circa 50 Minuten)

Schnitzel zwischen Klarsichtfolie legen, etwas klopfen, danach auflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf bestreichen, Brät von grober Bratwurst oder Schinkenmettwurst mit angeschwitzten Zwiebelwürfeln und Bärlauchstreifen gut vermengen und auf Schnitzel geben. Verstreichen, etwas andrücken und umklappen. Mit Maismehl mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in zerstoßenen Cornflakes wenden, etwas andrücken und in heißem Olivenöl beidseitig kross goldgelb ausbacken. Zitronenscheiben mit angehen lassen.

Neue Kartoffeln säubern, abschütten, gut ausdämpfen lassen und schälen. In heißem Olivenöl anbraten, Parmesan zugeben und leicht Farbe geben. Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig angehen lassen. Kohlrabistäbchen zufügen, mit anschwenken und mit Gemüsebrühe angießen. Röllchen von Frühlingszwiebeln zugeben, Butter mit unterheben und auf den Biss dünsten lassen. Mit Parmesankartoffeln auf flachen Tellern anrichten, Schnitzel danebensetzen, mit Zitronenscheiben belegen und mit Zitronenthymian garnieren.

Dieses Gericht ist glutenfrei.

Nährwert pro Portion

746 kcal – 39 g Fett – 53 g Eiweiß – 44 g Kohlenhydrate – 3 BE