

REZEPTE DER WOCHE

Abwechslung für das Schnitzel

Viel Gemüse zum saftigen Fleisch

Schnitzel lassen sich mit Gemüse abwechslungsreich zubereiten. Sie schmecken knusprig paniert oder als Naturschnitzel gebraten.

Champignon-Schnitzel

Zutaten (für 4 Personen): 8 kleine Schweineschnitzel, Pfeffer, Salz, Mehl, Butterschmalz, 500 g weiße Champignons, 1 fein gehackte Schalotte, Paprikapulver, 150 ml Weißwein, 150 ml Bratensauce, 100 ml Sahne, 1 EL fein gehackte Petersilie.

Zubereitung: Schnitzel salzen, pfeffern, mehlieren. Butterschmalz in Pfanne erhitzen, Schnitzel darin anbraten, herausnehmen, auf Servierteller warm stellen. Champignons in Scheiben schneiden, in Butterschmalz anbraten, Schalotten zugeben, braten. Salzen, pfeffern, mit Paprika würzen, über Schnitzel verteilen. Bratfett mit Wein aufkochen, etwas reduzieren, Sauce und Sahne unterrühren, aufkochen, an Schnitzel angießen. Mit Petersilie bestreuen.

Putenschnitzel mit Gemüsemix

Zutaten (für 1 Person): 50 g Reis, Salz, 1 Stück Kohlrabi, 1 große Karotte, 6 Apfelspalten, eine halbe Tasse Gemüsebrühe, 1 EL Butter, 1 EL gehackte Petersilie, Butterschmalz, 1 Putenschnitzel, Pfeffer, 1 EL gehackte Minze.



Knackiges Gemüse mit magerem Putenschnitzel: ein Essen für gesundheitsbewusste Genießer.

Foto: picture-alliance/Springerpics

Zubereitung: Reis in leicht gesalzenem Wasser garen. Kohlrabi, Karotte und Apfel schälen, klein schneiden. Kohlrabi und Karotte in Brühe bissfest garen, Apfel gegen Ende zufügen, mitgaren. Butter und Petersilie zugeben. Butterschmalz in Pfanne erhitzen. Schnitzel braten, salzen, pfeffern. Minze unter Reis ziehen, mit Schnitzel und Gemüse servieren.

Naturschnitzel mit Kraut

Zutaten (für 1 Person): 1 Zwiebel, 400 g Weißkohl, Butterschmalz, 250 ml Gemüsebrühe, 3 TL Tomatenmark, 2 EL Schmand, 1 Schweineschnitzel (à 150 g), Pfeffer, Salz, Paprikapulver.

Zubereitung: Zwiebel schälen, würfeln. Kohl klein schneiden. 1 TL Butterschmalz im Topf erhitzen. Zwiebel dünsten. Kohl zugeben, angehen lassen, Brühe angießen, 25 min dünsten, gegen Ende eventuell aufdecken, damit Flüssigkeit verdampft. Tomatenmark und Schmand unterrühren, mit Paprika würzen. Butterschmalz in Pfanne erhitzen, Schnitzel pfeffern, salzen, braten. Mit Kraut servieren.

Schnitzelpfanne mit Mozzarella

Zutaten (für 4 Personen): 800 g Kartoffeln, 50 g Butterschmalz, 2 TL Rosmarin, 750 g Tomaten, 1 Zwiebel, 150 g Mozzarella, 200 ml Rinderbrühe, Salz, Pfeffer, 1 Bund Basilikum, 4 dünne Kalbsschnitzel, Öl.

Zubereitung: Kartoffeln schälen, vierteln, in 30 g Butterschmalz mit Rosmarin 20 min knusprig braten. 2 Tomaten in Scheiben schneiden, übrige Tomaten fein würfeln. Zwiebel schälen, würfeln. Mozzarella in Scheiben schneiden. 20 g Butterschmalz erhitzen. Zwiebel andünsten. Tomatenwürfel und Brühe zugeben. 10 min dünsten, salzen, pfeffern. Basilikum hacken, unter Sauce rühren. Schnitzel halbieren, trocken tupfen, salzen, pfeffern. Im Öl pro Seite 1 min braten, in gefettete Form schichten, Tomaten- und Mozzarellascheiben obenauf legen. Unter Grill überbacken. Mit Sauce und Kartoffeln anrichten.

Hähnchen-Tomaten-Schnitzel

Zutaten (für 2 Personen): 2 Hähnchenbrustfilets, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 2 TL Oregano, 120 g Semmelbrösel, 2 Eier, 100 g Mehl, 60 g Butterschmalz, 250 g Kirschtomaten.

Zubereitung: Filets waagrecht halbieren, zwischen Frischhaltefolie flach klopfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Oregano und Brösel mischen. Eier verquirlen. Schnitzel mehlieren, in Ei und Bröseln wenden. Schnitzel in Butterschmalz goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen. Tomaten im Bratfett anbraten, salzen, zu Schnitzeln reichen.