



Special: Wohlfühlgerichte mit Twist

Gebackenes Schnitzel mit Pastinakenpüree



ca. 40min



2 Personen

Hier kommt unser Publikumsliebling: ein saftiges, kross ummanteltes Schweineschnitzel, dem keiner widerstehen kann. Heute präsentiert es sich in illustrer Gesellschaft von wohlig wärmendem Pastinakenpüree und knackigem Kohlsalat mit Kapern, frischem Dill und Zitrone. Das Besondere daran? Das Schnitzel wird nicht im sprudelnden Ölbad, sondern mit weitaus weniger Fett im Ofen knusprig gebacken. Smart!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 50g Semmelbrösel 1
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Pastinake
- 1 Karotte
- 1 Rotkohl
- 10g Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 1EL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 54.3g, Eiweiß 41.0g



1. Fleisch panieren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 1EL Olivenöl beträufeln und in den Ofen schieben. Das **Paprikapulver** mit 1 Ei, 1EL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer auf einem tiefen Teller verrühren. Die **Semmelbrösel** auf einen zweiten Teller geben. Das **Fleisch** trocken tupfen, erst in der **Eimischung**, dann in den **Bröseln** wenden.



2. Schnitzel backen

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und das **Fleisch** auf das heiße Öl legen. **Vorsicht**, das Backblech ist heiß. Die **Schnitzel** mit 2TL Olivenöl beträufeln und im Ofen 10-15Min. backen, dann wenden und in weiteren 10-15Min. goldbraun und knusprig backen.



3. Püree zubereiten

Die **Pastinake** ggf. schälen und in 3-4cm große Stücke schneiden. In einem kleinen Topf mit kaltem Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und die **Pastinaken** in 10-12Min. weich köcheln. Die **Pastinaken** in ein Sieb abgießen, mit 1EL Butter zurück in den Topf geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Den **Rotkohl** halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Dillspitzen** und - **stängel** separat grob schneiden. Die **Karotten**, den **Rotkohl** und die **Dillspitzen** in eine große Schüssel geben. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen.



5. Kaperndressing zubereiten

Die **Kapern** ggf. abtropfen lassen und mit dem **Knoblauch** in einer kleinen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Dillstängel**, **1EL Zitronensaft**, **1EL** hellen Essig und **2TL Honig** einrühren. Noch ca. 1Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Das **Kaperndressing** mit dem **Salat** vermengen. Die **Schnitzel** in Streifen schneiden und mit dem **Püree** und dem **Salat** anrichten. Mit der **Zitronenschale** garnieren und servieren.