



Low Carb: Gebackenes Schweineschnitzel mit Selleriepüree und Rotkohlsalat



ca. 40min



2 Personen

Hier kommt unser Publikumsliebbling: ein saftiges, kross ummanteltes Schweineschnitzel, dem keiner widerstehen kann. Heute präsentiert es sich in illustrier Gesellschaft von wohligh wärmendem Selleriepüree 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!

- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Stück Knollensellerie ⁹
- 1 Karotte
- 1 Rotkohl
- 10g Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kapern

- 1 Ei ³
- ½EL Butter ⁷
- 1EL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9),
Senf (10). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.



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.



Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **½ des Rotkohls** 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.



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.



Die **Kapern** ggf. abtropfen lassen und mit dem **Knoblauch** in einer kleinen Pfanne mit 1½EL 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.



Den **Sellerie** mit einem Messer 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 den **Sellerie** in 10-12Min. weich köcheln. Den **Sellerie** in ein Sieb abgießen, mit ½EL Butter zurück in den Topf geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**