



Schweineschnitzel mit Ofenkartoffeln

und Sellerie-Möhren-Gemüse



ca. 40min



4 Portionen

Mmmh, Sellerie-Möhren-Gemüse in seidiger Sauce. Auch ein Klassiker, den es gerne mal bei Oma gibt. Aber wieso darauf warten, dass andere einem Essen machen, wenn man sich doch einfach selbst dran versuchen kann? Es ist gar nicht schwer – und wir zeigen, wie es geht. Zum gelungenen Gemüse gibt es dann noch ein leckeres Schnitzel vom Schwein und knusprige Ofenkartoffeln. Also, Ärmel hochgekrempelt und los geht's!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Schweinerückensteaks
- 100g Bio-Semmelbrösel ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ²
- 500ml Milch ⁴
- 6EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 36.3g,
Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 45.3g

1

1. Gemüse garen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Karotten** und den **Sellerie** schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden, im kochenden Wasser in ca. 5Min. bissfest kochen und in ein Sieb abgießen. Der Topf wird weiterverwendet.

4

4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Karotten** und den **Sellerie** zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und ca. 3Min. erwärmen, vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.

2

2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm breite Spalten schneiden, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je 1EL Pflanzenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Kartoffelspalten** gut verteilen, sodass sie nicht zusammenkleben, und im Ofen ca. 20Min. backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden und je nach Ofenart die Bleche tauschen.

5

5. Fleisch braten

Das **Fleisch** der Reihe nach in 3EL Mehl, 1 verquirltem Ei und den **Semmelbröseln** wenden und in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. knusprig anbraten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Schnitzel** mit den **Ofenkartoffeln** und dem **Sellerie-Möhren-Gemüse** anrichten und servieren.

3

3. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Beides im Gemüsetopf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten, mit 3EL Mehl bestäuben, 500ml Milch zugeben. 2TL hellen Essig unterrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 3-4Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

6

6. Genuss in Zahlen

10.000 Schritte sollen es ja angeblich sein pro Tag, noch den berühmten Apfel dazu, dann werden wir alle 100. Wie ist denn die Bilanz so bisher für heute? Ziel erfüllt? Dann darf's auch noch eine kleine Flocke Butter im Gemüse sein. Die kalorienarme Variante: Petersilie, frisch, so viel wie gewünscht. Letztlich zählt (!) jedoch nur der ganz persönliche Geschmack.