



## Schweineschnitzel mit Ofenkartoffeln

und Sellerie-Möhren-Gemüse



ca. 40min



2 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

- 1 Karotte
- 1 Stück Knollensellerie <sup>1</sup>
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schweinerückensteaks
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>2</sup>
- 250ml Milch <sup>4</sup>
- 3½EL Weizenmehl <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäl器
- 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 942kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 86.9g, Eiweiß 45.5g



1

### 1. Gemüse garen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Karotte** 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.



2

### 2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Kartoffelpalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Kartoffeln** gut verteilen, sodass sie nicht zusammenkleben, und im Ofen ca. 20Min. backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden.



3

### 3. Sauce ansetzen

Die **Zwiebel** 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 1,5EL Mehl bestäuben, 250ml Milch zugeben. 1TL hellen Essig unterrühren, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 3-4Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.



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.



5

### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** der Reihe nach in 2EL Mehl, 1 verquirltem Ei und den **Semmelbröseln** wenden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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.



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.