



Schnitzel mit Paprika-Apfel-Relish

und Kartoffel-Lauch-Stampf mit Mais



ca. 40min



2 Portionen

Ein Hoch auf unser Schnitzel! Wir lieben es einfach und wenn es so wie heute in ganz illustrierter Gesellschaft auftritt, gibt es kein Halten mehr. Zwar hüllt sich unser Schweineschnitzel ganz traditionell in einen Knuspermantel, für seine große Show hat es aber einen spektakulären Kartoffelstampf mit Lauch und frischem Mais engagiert. Keine kleine Nebenrolle spielt auch das pikant-fruchtige Relish aus Paprika und Apfel. Bravo!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 frischer Maiskolben
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Paprika
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 50g Bio-Semmelbrösel ²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 2EL Butter ³
- 50g Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Kartoffelstampfer
- Zitruspresse
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1013kcal, Fett 48.7g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 44.5g



1. Gemüse kochen

In einem mittelgroßen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 3-4cm große Stücke schneiden. Den **Mais** schälen, in das kochende Wasser geben und ca. 20Min. kochen. Nach ca. 8Min. die **Kartoffeln** und die **½ des Lauchs** zugeben und mitkochen. Den **Mais** herausnehmen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und im Topf abgedeckt warm halten.



4. Schnitzel braten

Eine mittelgroße Pfanne mit einer ca. 0,5cm hohen Schicht Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite ca. 4Min. goldbraun braten. Die **Schnitzel** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und die Pfanne auswischen.



2. Fleisch plattieren

Die **Paprika** und den **Apfel** jeweils vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Paprika-** und die **Apfelwürfel** mit **1-2EL Zitronensaft**, **1TL Zucker** und **½TL Salz** vermengen und beiseitestellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie ca. 0,5cm dünn plattieren.



5. Gemüse stampfen

Die **Maiskörner** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. **⅔ des Maises** zu den **Kartoffeln** geben, **1EL Butter** sowie nach Wunsch einen kleinen Schuss Milch hinzufügen und zu einem groben **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **restlichen Mais** unterheben.



3. Fleisch panieren

Auf einem tiefen Teller 50g Mehl mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Auf einem zweiten Teller 1 Ei mit der **½ der Gewürzmischung** verquirlen. Auf einem dritten Teller die **Semmelbrösel** bereitstellen. Das **Fleisch** nacheinander im Mehl, dem verquirlten Ei und den **Semmelbröseln** wenden.



6. Lauch braten

Den **restlichen Lauch** in der Pfanne mit **1EL Butter** bei mittlerer Hitze in 2-3Min. weich braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnitzel**, den **Gemüsestampf** und den **Paprika-Apfel-Relish** auf Teller verteilen, mit dem **gebratenen Lauch** garnieren und servieren.