



Schweineschnitzel mit Ofenkartoffeln

und Sellerie-Möhren-Gemüse



ca. 40min



3 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 kleiner Knollensellerie ¹
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Schweinerückensteaks
- 100g Bio-Semmelbrösel ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ²
- 325ml Milch ⁴
- 5EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

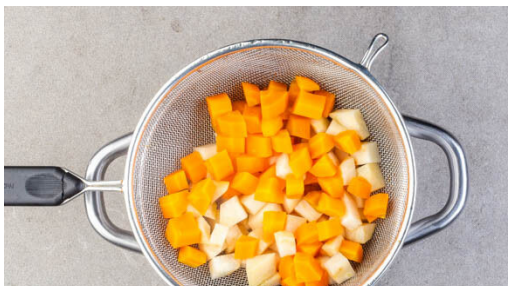
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Enthält: **Sellerie** (1), **Eier** (2), **Gluten** (3), **Milch** (4).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 866kcal, Fett 36.0g,
Kohlenhydrate 85.9g, Eiweiß 45.3g



1. Gemüse garen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen 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.



4. Fleisch vorbereiten

3 Schweinerückensteaks mit Küchenkrepp trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen.



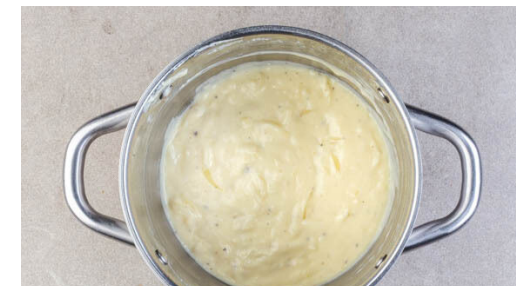
2. Kartoffeln backen

750g Kartoffeln samt Schale in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL 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.



5. Gemüse fertigstellen

Die **Karotten** und den **Sellerie** in die **Sauce** rühren und ca. 3Min. erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen, das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.



3. Sauce köcheln

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Beides im Gemüsetopf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. farblos anbraten. 2EL Mehl zugeben und 30Sek. mitbraten. Dann 375ml Milch und ½EL hellen Essig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 3-4Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



6. Fleisch braten

1 Ei mit 2EL Wasser verquirlen. Das **Fleisch** der Reihe nach in 3EL Mehl, dem Ei und **75g Semmelbröseln** wenden und in einer großen Pfanne mit 2½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2-3Min. knusprig und gar braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dann mit den **Ofenkartoffeln** und dem **Sellerie-Möhren-Gemüse** anrichten und servieren.