MARLEY SPOON



Low Carb: Gebackenes Schweineschnitzel

mit Selleriepüree und Rotkohlsalat

ca. 40min 4 Portionen

Hier kommt unser Publikumsliebling: ein saftiges, kross ummanteltes Schweineschnitzel, dem keiner widerstehen kann. Heute präsentiert es sich in illustrer Gesellschaft von wohlig 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 100g Bio-Semmelbrösel [3]
- 4 Schweinerückensteaks
- 1 kleiner Knollensellerie [1]
- 2 Karotten
- 2 Stücke Rotkohl
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [2]
- 1EL Butter [4]
- 2EL Senf [5]
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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), **Senf** (5).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 679kcal, Fett 39.6g,



1. Fleisch panieren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2EL Olivenöl beträufeln und in den Ofen schieben. Das **Paprikapulver** mit 1 Ei, 2EL 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.



2. Schnitzel backen

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und das **Fleisch** auf das heiße Öl legen. **Vorsicht**, das Backblech ist heiß. Die **Schnitzel** mit 2EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 10–15Min. backen, dann wenden und in weiteren 10–15Min. goldbraun und knusprig backen.



3. Püree zubereiten

Den **Sellerie** vierteln, mit einem Messer schälen und in 3–4cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen 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 1EL Butter zurück in den Topf geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Den **Rotkohl** halbieren und 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 auspressen.



5. Kaperndressing zubereiten

Die **Kapern** ggf. abtropfen lassen und mit dem **Knoblauch** in einer kleinen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Dillstängel**, **2EL Zitronensaft**, 2EL hellen Essig und 1EL Honig einrühren. Noch ca. 1Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**