MARLEY SPOON



Low Carb: Gebackenes Schweineschnitzel

mit Selleriepüree und Rotkohlsalat

ca. 40min 2 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

- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 50g Bio-Semmelbrösel [3]
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Stück Knollensellerie [1]
- 1 Karotte
- 1 Stück Rotkohl
- 10g Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [2]
- ½EL Butter [4]
- 1EL Senf [5]
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp
Wer mag, kann auch mehr Rotkohl verwenden.

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Eier** (2), **Gluten** (3), **Milch** (4), **Senf** (5).



1. Fleisch panieren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 1EL Olivenöl beträufeln und in den Ofen schieben. Das **Paprikapulver** mit 1 Ei, 1EL 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 2TL Olivenöl beträufeln und im Ofen 10–15Min. backen, dann wenden und in weiteren 10–15Min. goldbraun und knusprig backen.



3. Püree zubereiten

Den **Sellerie** mit einem Messer schälen und in 3–4cm große Stücke schneiden. In einem kleinen 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 ½EL Butter zurück in den Topf geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **½ des Rotkohls** 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 **eine Hälfte** auspressen.



5. Kaperndressing zubereiten

Die **Kapern** ggf. abtropfen lassen und mit dem **Knoblauch** in einer kleinen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Dillstängel**, **1EL Zitronensaft**, 1EL hellen Essig und 2TL 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**