



Erdnuss-Schnitzel mit Reis und Karotten

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Salz	
Karotten	7 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Ingwer, frisch	5 g
Koriander, frisch	15 g
Bio Limetten	2 St.
Öl	6 EL
Pfeffer, schwarz	
Kokosnussmilch	400 ml
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	4 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	100 g
Cornflakes	50 g
Paniermehl	100 g
Weizenmehl, Type 405	100 g
Eier	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. In einem weiteren Topf Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 15 Min. köcheln. Gelegentlich umrühren.
2. Karotten schälen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Koriander waschen, grobe Stiele entfernen und grob hacken. 1 Limette halbieren und Saft auspressen. 2. Limette vierteln.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Karotten mit Zwiebeln und Ingwer ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und mit Kokosmilch ablöschen. Sauce kurz aufkochen lassen und abschmecken. Karotten-Kokos-Gemüse warm halten. Zum Servieren mit Koriander vermengen.
4. Schnitzel abwaschen, trocken tupfen, quer halbieren und leicht flach klopfen. Erdnüsse grob hacken, Cornflakes grob zerbröseln. In einem ersten tiefen Teller Cornflakes mit Erdnüssen und Paniermehl vermischen. Auf einen zweiten Teller Mehl geben und auf einem dritten Teller Eier verquirlen.
5. Schnitzel salzen, zuerst im Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt rundherum im Erdnuss-Paniermehl wenden und etwas festdrücken. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schnitzel darin rundherum ca. 5 Min. goldbraun braten.

6. Reis auf Teller verteilen, Erdnuss-Schnitzel darauf anrichten, Karotten-Kokos-Gemüse zugeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1214 kcal
Kohlenhydrate	137 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	51 g