Griechisches Schnitzel mit Bohnensalat und Gurkensalsa

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
weiße Bohnen in der Dose	300 g
Strauchtomaten	4 St.
Petersilie, frisch	20 g
Schalotten	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Cayennepfeffer	1 TL
Oregano, getrocknet	1 TL
Öl	2 EL
Frischkäse, natur	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe, Küchenkrepp, Alufolie

1. Gurke waschen, grob in eine Schüssel raspeln, kräftig salzen und beiseitestellen. Bohnen in ein Sieb abgießen, abwaschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Limette halbieren und Saft ausdrücken.

2. In einer Schüssel Bohnen, Tomaten und Petersilie vermengen und mit 2 TL Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker mischen.

3. Schnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie gelegt mit einem Fleischklopfer flach klopfen. Schnitzel mit Salz, Cayennepfeffer und Oregano einreiben.

4. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schnitzel darin rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Schnitzel anschließend in Alufolie gewickelt beiseitelegen. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen, die Schalottenwürfel darin ca. 2 Min. anbraten und zusammen mit dem Bratensatz zu den Bohnen geben.

5. Gurkenraspel mit einer Hand etwas ausdrücken und austretendes Wasser abgießen. Frischkäse und 1 TL Limettensaft zu den Gurkenraspeln geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel und Bohnensalat auf Tellern anrichten und mit der Gurkensalsa servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	381 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	11 g