Parmesan-Schnitzel mit Tomaten-Risotto und jungem Spinat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	400 ml
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Butter	2 EL
Zucker	
Risottoreis	300 g
Tomaten, passiert	500 g
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Eier	2 St.
Parmesan	40 g
Paniermehl	100 g
Salz	
Öl	4 EL
Babyspinat	150 g
Pfeffer, schwarz	
Frischkäse, natur	40 g

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne, Salatschleuder, Schöpfkelle, Küchenkrepp

1. In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und aufkochen. Schnitzel waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.

2. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel darin mit Zucker ca. 2 Min. farblos anbraten, Reis zugeben und ca. 1 Min. mitbraten.

3. Passierte Tomaten zugeben und den Risotto unter gelegentlichem Rühren auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen. Hin und wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.

4. Für die Panierung der Schnitzel einen ersten Teller mit Mehl und einen zweiten Teller mit verquirltem Ei vorbereiten. In einen dritten Teller Parmesan fein reiben und mit Paniermehl mischen.

5. Schnitzel kräftig salzen. Fleisch erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, durch das Ei ziehen und abtropfen lassen. Zuletzt im Parmesan-Brösel-Mix wenden.

6. In der Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schnitzel darin von jeder Seite ca. 2 Min. goldgelb ausbacken. Schnitzel im Anschluss auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

7. Spinat waschen und trocken schleudern. Wenn der Risotto gar ist, Frischkäse und Spinat unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Parmesan-Schnitzel und Tomaten-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	836 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	53 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	25 g