# Peperoncinischnitzel mit mediterranem Röstkartoffelsalat und Rucola

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Olivenöl | 8 EL |
| Salz | |
| Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein | 600 g |
| Strauchtomaten | 4 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Zwiebeln, rot | 2 St. |
| Zucker | 1 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 4 EL |
| Chili, gemahlen | |
| Kräuter der Provence, getrocknet | 1 TL |
| Butter | 4 EL |
| Rucola | 100 g |
| Parmesan | 40 g |
| Pfeffer, schwarz | |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, längs vierteln und in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl und Salz mischen.

2. Kartoffeln mit der Schale nach unten auf einem Blech verteilen und im Ofen auf der obersten Schiene ca. 25 Min. goldbraun rösten. Schüssel säubern. Schnitzel waschen, trocken tupfen, leicht flach klopfen und beiseitelegen.

3. Inzwischen Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. glasig anschwitzen.

4. Tomaten und 1 EL Zucker zugeben und ca. 2–3 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Abkühlen beiseitestellen.

5. In einen tiefen Teller 4 EL Mehl mit Chili und Kräutern der Provence mischen. Schnitzel salzen, beidseitig in der Gewürz-Mehl-Mischung wenden und etwas festdrücken.

6. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl und 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Fleisch von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten. Fertige Schnitzel auf Küchenkrepp abtropfen.

7. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und in der gesäuberten Schüssel mit 2 EL der warmen Tomatenvinaigrette mischen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

8. Rucola waschen, trocken schütteln und zum Salat mischen. Schnitzel und Röstkartoffelsalat mit restlichen Tomaten auf Tellern anrichten. Parmesan darüberreiben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten klappt das flach klopfen, wenn du das Schnitzel auf der Arbeitsfläche zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legst und mit dem Boden eines Topfes gleichmäßig kräftig flach klopfst. Durch die Frischhaltefolie schützt du das Fleisch und gleichzeitig bleiben Unterlage und Topfboden sauber.

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 681 kcal |
| Kohlenhydrate | 59 g |
| Eiweiß | 45 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 29 g |