



# Scaloppine al limone mit Kartoffel-Lauch-Püree und Bärlauch



Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
40min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|   |        |
|---|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk.                            | 1 kg   |
| Salz  |        |
| Frühlingszwiebeln                                   | 1 Bund |
| Zitronen  | 1 St.  |
| Bärlauch  | 60 g   |
| Parmesan  | 30 g   |
| Öl  | 9 EL   |
| Zucker  | 0.5 TL |
| Pinienkerne   | 2 EL   |
| Milch   | 100 ml |
| Butter  | 3 EL   |
| Schinkenschnitzel aus der<br>Oberschale vom Schwein | 600 g  |
| Weizenmehl, Type 405                                | 2 EL   |
| Pfeffer, schwarz                                    |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Bärlauch waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen und grob hacken. Parmesan fein reiben.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln mit ½ TL Zucker ca. 2 Min. anbraten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne säubern und Pinienkerne darin fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. goldbraun rösten. Kerne danach auf Küchenkrepp abtropfen und Pfanne erneut säubern.
4. In einem hohen Gefäß Bärlauch, Pinienkerne, Parmesan und 1–2 EL Wasser mit 6 EL Öl mixen und Pesto mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Zucker abschmecken.
5. Kartoffeln abgießen und im gleichen Topf mit Milch und 2 EL Butter mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten. Frühlingszwiebeln zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

6. Fleisch waschen, trocken tupfen und halbieren. 2 EL Mehl in einen tiefen Teller geben. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schnitzel salzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und von beiden Seiten ca. 2 Min. scharf anbraten.

7. Herd ausschalten, 2 EL Zitronensaft, Zitronenabrieb und 1 EL Butter in die Pfanne geben und Schnitzel (Scaloppine) in der Zitronenbutter kurz schwenken. Scaloppine und Püree auf Tellern anrichten und mit Bärlauchpesto servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mit einem Mörser oder einem großen Messer kannst du das Pesto auch super ohne Pürierstab herstellen. Durch die geringere Wärmeentwicklung behält es sogar sein Aroma besser und bleibt auch länger schön grün.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 721 kcal |
| Kohlenhydrate  | 55 g     |
| Eiweiß         | 45 g     |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 37 g     |