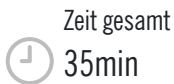




Schnitzel vom Schwein mit Kohlrabigemüse und Zitronenbröseln



Zeit gesamt

35min



Zubereitungszeit

35min



Schwierigkeit

Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Salz	
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Paprika, edelsüß	
Kohlrabi	3 St.
Dill, frisch	20 g
Bio Zitronen	1 St.
Butter	2 EL
Paniermehl	40 g
Öl	2 EL
Joghurt, natur	150 g
Mayonnaise	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, kleine Pfanne, feine Reibe, Frischhaltefolie

1. Schnitzel vom Schwein waschen, trocken tupfen und zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie gelegt flach klopfen. Pfeffer, Chili, Salz, Thymian und Paprikapulver auf einem Teller vermischen, die Schnitzel darin wenden. Das Gewürz leicht festdrücken und die Schnitzel beiseitestellen.
2. Kohlrabi waschen, schälen und ggf. holzige Stellen entfernen. Kohlrabi in ca. 1 cm große Stücke würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Kohlrabi anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
3. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
4. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Paniermehl ca. 4 Min. goldbraun rösten. In eine Schüssel geben und mit Zitronenschale mischen. Pfanne nicht säubern.
5. Pfanne mit 2 EL Öl erneut auf höchster Stufe erhitzen und Schnitzel darin von beiden Seiten ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und die Schnitzel bei geschlossenem Deckel ca. 2 Min. fertig garen.
6. Kohlrabi mithilfe des Deckels abgießen und im Topf mit Joghurt, Mayonnaise und Dill vermengen. Mit 3 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Schnitzel

vom Schwein zusammen mit dem Kohlrabigemüse auf Tellern anrichten und mit Zitronenbröseln garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls du keinen Fleischklopfer hast, kannst du dafür auch einen Topf mit Stiel verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	426 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	17 g