



Schweineschnitzelchen auf würziger Tomaten-Karotten-Sauce und Penne



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Tomatenmark	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Penne Rigate	500 g
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Crème fraîche	150 g

Zubereitung

1. Karotten schälen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karottenwürfel ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Zwiebelwürfel zugeben, ca. 2 Min. anbraten und mit Brühe ablöschen. Anschließend Tomatenmark unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und auf niedriger Stufe köcheln.
3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Penne im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen und anschließend abgießen.
4. Schnitzel waschen, trocken tupfen und quer halbieren. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. 2 EL Mehl auf einen Teller geben, Schnitzel darin wenden und von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Crème fraîche zum Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Nudeln zur Sauce geben und vermengen. Nudeln in Tomaten-Karotten-Sauce auf Tellern verteilen, mit Schnitzelchen dazu anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	791 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	16 g