

DINNERLY



Schweineschnitzel mit Ofenkartoffeln und Kohlrabi-Möhren-Gemüse



ca. 40min



2 Portionen

Mmmh, Kohlrabi-Möhren-Gemüse in seidiger Sauce. Auch ein Klassiker, den es gerne mal bei Oma gibt. Aber wieso darauf warten, dass andere einem Essen machen, wenn man sich doch einfach selbst dran versuchen kann? Es ist gar nicht schwer – und wir zeigen, wie es geht. Zum gelungenen Gemüse gibt es dann noch ein leckeres Schnitzel vom Schwein und knusprige Ofenkartoffeln. Also, Ärmel hochgekrempt und los geht's!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Kohlrabi
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Packung Semmelbrösel ¹

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Ei ³
- 1 Knoblauchzehe
- 250ml Milch ⁷
- 3,5–4,5EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 906kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 44.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **Karotte** und den **Kohlrabi** schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Karotten** und den **Kohlrabi** zum Kochen bringen.



2. Kartoffeln backen

Die gut gewaschenen **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren und in 1–2cm breite Spalten schneiden. Die **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1–2EL Pflanzenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Kartoffeln** gut verteilen, sodass sie nicht zusammenkleben, und im Ofen in ca. 20Min. backen, nach ca. 10Min. einmal wenden.



3. Sauce ansetzen

Karotten und **Kohlrabi** im kochenden Wasser in ca. 3Min. bissfest kochen, in ein Sieb abgießen. **Zwiebeln** und Knoblauch im selben Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. farblos anbraten, mit 1,5EL Mehl bestäuben, 250ml Milch zugeben. 1TL (hellen) Essig unterrühren, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 3–4Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.



4. Fleisch vorbereiten

Während die **Sauce** köchelt, das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Karotten** und den **Kohlrabi** zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und ca. 3Min. erwärmen, vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** der Reihe nach in 2–3EL Mehl, 1 verquirlten Ei und den **Semmelbröseln** wenden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2–3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2–3Min. knusprig anbraten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Schnitzel** mit den **Ofenkartoffeln** und dem **Kohlrabi-Möhren-Gemüse** anrichten und servieren.



6. Genuss in Zahlen

10.000 Schritte sollen es ja angeblich sein pro Tag, noch den berühmten Apfel dazu, dann werden wir alle 100. Wie ist denn die Bilanz so bisher für heute? Ziel erfüllt? Dann darf's auch noch eine kleine Flocke Butter im Gemüse sein. Die kalorienarme Variante: Petersilie, frisch, so viel wie gewünscht. Letztlich zählt (!) jedoch nur der ganz persönliche Geschmack.