

Vogel's Rezeptbox

Engadiner Sahneschnitzel



Zubereitung

Möhren und Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Schnitzel waschen und trocken tupfen. Mehl, Ei und Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben.

Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel kurz von jeder Seite goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen. 15 g Fett in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Mit Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals aufkochen. Schnitzel in die Soße legen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Tomate waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. Tomatenhälften in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abtropfen lassen. 20 g Fett in dem Nudeltopf erhitzen und Gemüwestreifen darin ca. 2 Minuten dünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln zufügen und mit dem Buttergemüse mischen. Restliches Fett in einem kleinen Topf erhitzen, Tomaten und Petersilie kurz darin andünsten. Gemüse-Nudeln auf eine große Platte geben und die Sahneschnitzel mit der Soße darauf anrichten. Tomatenwürfel darübergerben und mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde. Pro Portion ca. 3860 kJ/ 920 kcal. E: 43 g/ F: 49 g/ KH: 66 g.

Zutaten für 4 Personen:

-
- 175 g Möhren
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 1 Zwiebel
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 125 g)
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 75 g Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 EL Öl
- 50 g Butter oder Margarine
- 200 ml trockener Weißwein
- 250 g Schlagsahne
- 1 große Tomate (ca. 125 g)
- 3-4 Stiele Petersilie
- 250 g Pappardelle (breite Bandnudeln)

kJ Eiweiß Fett KH Broteinheiten
3860 43 49 66 k.A.