

Rezept

Minutenschnitzel mit Avocado-Salsa

Ein Rezept von Minutenschnitzel mit Avocado-Salsa, am 17.04.2026

Zutaten

100 g Mais (aus der Dose)	1/2 Papaya
2 Tomaten	1 rote Paprikaschote
1 kleine reife Avocado (ca. 75 g)	Salz
Pfeffer	1/4 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 TL Zitronensaft	1 EL Rapsöl
4 Minutenschnitzel (je ca. 75 g)	25 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Den Mais abtropfen lassen. Aus der Papaya die Kerne herausschaben, das Fruchtfleisch schälen. Die Tomaten waschen und vom Stielansatz befreien. Die Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse und weiße Innenhäute entfernen und die Paprikahälften mit den Tomaten und der Papayahälfte in kleine Würfel schneiden.
2. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Avocadopüree vermengen. Salsa mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft abschmecken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Minutenschnitzel darin ca. 2 Min. anbraten, wenden, mit etwas geriebenem Käse bestreuen und zugedeckt weitere 2 Min. bei mittlerer Hitze garen. Die Schnitzel mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit der Avocado-Salsa servieren.