

Rezept

Ruckzuck-Schnitzel mit weissen Bohnen und Birne

Ein Rezept von Ruckzuck-Schnitzel mit weissen Bohnen und Birne, am 01.05.2024

Zutaten

| | |
|--|--|
| 4 kleine Minutenschnitzel (je ca. 75 g) | 3 EL Sojasauce |
| 200 ml Instant-Gemüsebrühe | 300 g weiße Bohnen (aus der Dose) |
| 2 Frühlingszwiebeln | 1 TL getrocknetes Bohnenkraut |
| 1 EL Rapsöl | 200 g Frischkäse (0,2 % Fett) |
| Salz | Pfeffer |
| 1 große Birne | |

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Die Minutenschnitzel 5 Min. in Sojasauce und 150 ml Brühe einlegen.

2. Die Bohnen abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln mit den Bohnen, ½ TL Bohnenkraut und der restlichen Brühe ca. 10 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt ziehen lassen.

3. Die Minutenschnitzel aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten je 30 Sek. anbraten, dann sofort in Alufolie wickeln und auf dem Rost im vorgeheizten Backofen warm halten.

4. Die Marinade mit dem Frischkäse verrühren, mit ½ TL Bohnenkraut würzen, in einen kleinen Topf geben und bei starker Hitze zu einer cremigen Sauce einkochen lassen.

5. Die Birne waschen, halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden, die Birnenhälften grob raspeln, unter die Bohnen mischen und diese mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnengemüse mit den Minutenschnitzeln und der Sauce servieren.