

Rezept

# Schnitzel mit Bohnen-Tomaten-Gemüse

Ein Rezept von Schnitzel mit Bohnen-Tomaten-Gemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>2</b> magere Schweineschnitzel, à 125 g | <b>3 TL</b> Olivenöl             |
| Salz, Pfeffer                              | <b>1 TL</b> getrockneter Thymian |
| <b>3</b> Frühlingszwiebeln                 | <b>1</b> kleine Knoblauchzehe    |
| <b>300 g</b> Cocktailtomaten               | <b>300 g</b> TK-Bohnen           |
| <b>1</b> Stängel Bohnenkraut               |                                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Schweineschnitzel trocken tupfen. 1 TL Öl mit ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer und dem Thymian verrühren und das Fleisch damit einreiben.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Tomaten waschen und halbieren. 1 l Wasser mit 1 TL Salz aufkochen und die Bohnen darin 10 Min. vorgaren, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen.
3. In einer tiefen Pfanne 2 TL Olivenöl mittelstark erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Die Tomaten mit den Schnittflächen nach unten dazwischensetzen und alles 1-2 Min. dünsten. Die Bohnen untermischen und kurz mitdünsten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Bohnenkraut die Blättchen abzupfen und untermischen. Das Gemüse warm halten.
4. Eine Grillpfanne stark erhitzen und die Schnitzel darin von jeder Seite 2-3 Min. grillen. Das Bohnen-Tomaten-Gemüse mit den Schnitzeln auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten.