

Rezept

Schnitzel mit Dschungelpüree

Ein Rezept von Schnitzel mit Dschungelpüree, am 29.05.2023

Zutaten

500 g Kartoffeln	2 TL Salz
1 Brokkoli (500 g) etwa 50 ml heiße Milch	2 EL Butter etwas Muskat
4 Schweineschnitzel (500 g) Pfeffer	Salz
50 g Semmelbrösel Fett zum Braten	2 EL Mehl 1 Ei Saft einer Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. So viel Wasser in einen Topf geben, dass der Boden 2 cm hoch bedeckt ist, salzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln hineinlegen und Deckel auflegen.
2. Brokkoli waschen, putzen und samt Stiel klein schneiden. Nach 10 Min. Kochzeit auf die Kartoffeln legen und noch 10 Min mitdünsten. Zwischendurch einmal umrühren.
3. Kartoffeln und Brokkoli zusammen mit dem Garwasser – da schwimmen wertvolle Nährstoffe drin – mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, Butter und heiße Milch nach und nach zugeben. Mit Salz und etwas Muskat abschmecken.
4. Die Schnitzel mit einem Fleischklopper flach klopfen und in Mini-Schnitzel schneiden. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.
5. Mehl und Semmelbrösel auf je einen Teller geben. Das Ei aufschlagen und mit einer Gabel in einem tiefen Teller verrühren, 2 EL Wasser zugeben. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden, abklopfen, dann im Ei wenden und zuletzt auf beiden Seiten mit Semmelbröseln panieren – gut andrücken.
6. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin ca. 8 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. Danach auf Küchenpapier entfetten und mit Zitronensaft beträufeln.