

Rezept

# Schnitzel mit Erbsenpüree

Ein Rezept von Schnitzel mit Erbsenpüree, am 13.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> TK-Erbsen	<b>150 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1</b> Tomate	<b>4</b> dünne Kalbsschnitzel (etwa 300 g)
Salz	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>50 g</b> Sahne	<b>1 Päckchen</b> TK-Kräuter (italienische Mischung mit roten Zwiebeln)
<b>1 TL</b> Zitronensaft	<b>1 Msp.</b> Harissa (Chilipaste: türkischer Lebensmittelladen; ersatzweise Sambal oelek)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Die Erbsen mit der Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 8 Min. weich garen.

---

2. Tomate waschen, putzen und klein würfeln. Schnitzel trockentupfen und salzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsschnitzel darin bei starker Hitze pro Seite etwa 1 Min. braten.

---

3. Erbsen mit der Flüssigkeit fein pürieren. Tomate, Sahne und Kräuter untermischen. Das Püree mit Salz, Zitronensaft und Harissa würzen. Zu den Schnitzeln servieren.