Rezept

Schnitzel mit Grünkohlgratin

Ein Rezept von Schnitzel mit Grünkohlgratin, am 29.05.2025

Zutaten

600 g	TK-Grünkohl
2 EL	Olivenöl
	Salz
1 TL	Thymian
100 ml	Milch (1,5 % Fett)
4	Schweineschnitzel à 100 g
1	Zwiebel
1	kleine Dose geschälte Tomaten (400 g Inhalt)
	Pfeffer
40 g	geriebener Edamer (30 % Fett i.Tr.)
	Muskatnuss, frisch gerieben

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl auftauen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 1/2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Tomaten samt Saft hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Ohne Deckel zu einer dicklichen Sauce einköcheln lassen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Käse reiben, mit Milch und Milchpulver verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

3. Eine flache große und ofenfeste Form dünn mit Öl einfetten. Die Hälfte der Tomatensauce in die Form füllen. Den aufgetauten Grünkohl mit 1 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. In die Form geben. Mit der übrigen Tomatensauce bedecken. Obenauf die Milch-Käse-Mischung gleichmäßig verteilen.

4. Das Gratin im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Min. überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist.

5. Etwa 5 Min. vor Garzeitende des Gratins die Schnitzel trockentupfen. Etwas Salz, Pfeffer und das restliche Öl verrühren. Das Fleisch damit einpinseln. Schnitzel in einer Grillpfanne je nach Dicke 2-3 Min. von jeder Seite goldbraun braten. Mit dem Grünkohlgratin servieren.