

Rezept

Schnitzel mit Rosenkohl und Gruyère-Pommes

Ein Rezept von Schnitzel mit Rosenkohl und Gruyère-Pommes, am 20.04.2024

Zutaten

200 g TK-Rosenkohl	500 g festkochende Kartoffeln
3 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
30 g Cornflakes	1 EL Mehl
1 Ei (M)	250 g Schweinefilet
Salz	Pfeffer
40 g Gruyère	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

Zubereitung

1. Den Rosenkohl aus dem Tiefkühlfach nehmen und leicht antauen lassen. Den Backofen auf 230° Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und, falls nötig, schälen. Die Kartoffeln in pommesähnliche Stäbchen schneiden. Mit 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben und gründlich damit vermengen.
2. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln fein hacken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Pommes locker darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) 10 Min. backen.
3. Inzwischen die Cornflakes mit der Hand klein zerdrücken und auf einen Teller geben, das Mehl auf einen zweiten. Das Ei auf einen dritten Teller aufschlagen und verquirlen. Das Filetstück halbieren. Die Stücke etwas flacher drücken, salzen und pfeffern, anschließend erst im Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und schließlich von beiden Seiten mit den Cornflakes panieren.
4. Die Kartoffeln wenden und weitere 5 Min. im Ofen (Mitte) backen. Inzwischen den Rosenkohl halbieren, in eine Schüssel geben und mit dem restlichen Öl und dem Rosmarin vermengen.
5. Nach insgesamt 15 Min. Backzeit die Kartoffeln zusammenschieben. Die beiden Schnitzel und den Rosenkohl auf den freien Platz auf das Blech geben und weitere 5 Min. mitbacken. Inzwischen den Gruyère raspeln. Dann die Schnitzel wenden, den Gruyère über die Pommes streuen und alles weitere 5 Min. backen. Vor dem Servieren salzen und pfeffern.