

Rezept

# Schnitzelchen mit Gartengemüse

Ein Rezept von Schnitzelchen mit Gartengemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1 kleines Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> kleiner Brokkoli
<b>4</b> zarte Möhren	<b>2</b> Tomaten (ersatzweise 2 Tomaten aus der Dose)
<b>2 EL</b> Mehl	<b>6 Scheiben</b> Schweinelende (je ca. 80 g; »Minutensteaks«)
<b>1 EL</b> Dijon-Senf	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> getrockneter Thymian
<b>2 EL</b> Öl	<b>1 EL</b> Butter
<b>150 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1 TL</b> Puderzucker
<b>2 EL</b> TK-Schnittlauchröllchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 12 g F, 32 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° vorheizen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und mit dem zarten Grün in Ringe schneiden. Brokkoli waschen und trocknen, die Röschen abschneiden, den Stiel schälen und klein würfeln. Möhren putzen und schälen, längs vierteln und quer in ca. 4 cm lange Stifte schneiden.
2. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, etwas darin ziehen lassen, dann die Tomaten häuten. Die Tomaten halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln.
3. Das Mehl in einen tiefen Teller sieben. Das Fleisch trocken tupfen und nach Belieben halbieren, auf je einer Seite dünn mit dem Senf bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen, dabei den Thymian vorher zwischen den Fingerspitzen fein zerreiben. Die Fleischscheiben von beiden Seiten im Mehl wenden.
4. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schnitzelchen darin von jeder Seite 1-2 Min. braten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller im heißen Ofen (Mitte) warm halten.
5. Die Butter in die Pfanne geben. Frühlingszwiebeln mit Brokkoli und Möhren darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. anschwitzen. Die Brühe angießen und das Gemüse offen in ca. 5 Min. bissfest garen, dann die Tomaten unterrühren und kurz mitköcheln. Den Puderzucker darüberstäuben, alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Schnittlauch bestreuen. Die Schnitzel in den Gemüsemix legen und servieren.