Rezept

Schnitzelchen mit Salsa verde

Ein Rezept von Schnitzelchen mit Salsa verde, am 07.06.2025

Zutaten

250 g	Langkornreis
2 Bund	Petersilie
4	Sardellenfilets (aus dem Glas, ersatzweise 1-2 TL Sardellenpaste)
100 ml	Olivenöl
400-500 g	Schweinefilet
	Salz
1	Zwiebel
2 EL	Kapern
2 EL	Weißwein
	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Den Reis zugedeckt in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2. Die Zwiebel schälen, die Sardellenfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Beides fein hacken. Die Kapern ebenfalls hacken. Zwiebel, Sardellen, Kapern und die Hälfte der gehackten Petersilie mischen. Den Essig und 4 EL Olivenöl unterrühren und die Salsa verde mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzelchen darin auf jeder Seite ca. 1 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Schnitzelchen mit der Salsa verde anrichten. Den Reis, falls nötig, abtropfen lassen, mit der übrigen gehackten Petersilie mischen und dazu servieren.