

Rezept

Schnitzelröllchen auf Brokkolipüree

Ein Rezept von Schnitzelröllchen auf Brokkolipüree, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Brokkoli	Salz
25 g fettreduzierter Frischkäse (12 g Fett absolut)	½ TL Aiwar (pikante Paprikapaste)
Pfeffer	2 Frühlingszwiebeln
1 dünnes Schweineschnitzel (150 g)	1 TL Öl
2 TL saure Sahne	evtl. 1 EL fettarme Milch
geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 17 g F, 44 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen, den Stiel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Brokkoli in wenig Salzwasser zugedeckt ca. 8 Min. garen.

2. Inzwischen den Frischkäse mit dem Aiwar verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Unter den Frischkäse mischen.

3. Das Schnitzel trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie sehr flach klopfen. Anschließend quer halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälften jeweils mit Frischkäsecreme bestreichen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

4. Das Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schnitzelröllchen darin rundherum kräftig anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze unter Wenden in ca. 10 Min. fertig braten.

5. Den Brokkoli abgießen und mit der sauren Sahne und eventuell etwas Milch fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Schnitzelröllchen nach Belieben in Scheiben schneiden. Mit dem Brokkolipüree auf einem Teller anrichten.