

Rezept

Zucchini-Pasta mit Parmesan-Schnitzelchen

Ein Rezept von Zucchini-Pasta mit Parmesan-Schnitzelchen, am 26.04.2024

Zutaten

100 g Vollkorn-Nudeln (z. B. Spaghetti)	Salz
300 g Zucchini	1 Zwiebel (ca. 80 g)
2 EL Olivenöl	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
Pfeffer	2 TL getrocknete Kräuter der Provence (ersatzweise getrockneter Oregano)
100 g Schweinefilet	1 Ei (M)
30 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 19 g F, 32 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider oder Sparschäler in bandnudelähnliche Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln.
2. ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, die Tomaten dazugeben und zum Kochen bringen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Das Filet mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei in einen tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. Parmesan reiben und auf einem flachen Teller verteilen. Schnitzel zuerst im Ei, dann im Käse wenden.
4. Nudeln abgießen, mit den Zucchini-Streifen unter die Tomatensauce mischen und darin in ca. 4 Min. erwärmen. Die Sauce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Übriges Öl (1 ½ EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzelchen darin bei mittlerer bis großer Hitze von beiden Seiten je 1-2 Min. braten, bis die Schnitzel gar sind und die Käsekruste leicht gebräunt ist. Pasta und Schnitzel auf zwei Tellern anrichten und servieren.