

Rezept

Zuckerschoten-Schnitzel mit Quarkdip

Ein Rezept von Zuckerschoten-Schnitzel mit Quarkdip, am 08.06.2023

Zutaten

1 TL Rapsöl	4 Minutenschnitzel (je ca. 70 g)
300 g TK-Zuckerschoten	1 TL getrocknetes Bohnenkraut
Salz	Pfeffer
1 Ei	2 EL helle Sesamsamen
100 g Magerquark	1 EL mildes Ajvar
1/4 TL getrockneter Thymian	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Minutenschnitzel darin auf jeder Seite ca. 30 Sek. anbraten, dann herausnehmen.
2. Die Zuckerschoten in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze zugedeckt auftauen lassen. Nun 2 Schnitzel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Dicht mit Zuckerschoten belegen, mit ¼ TL Bohnenkraut, Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit je 1 weiteren Minutenschnitzel abdecken. Die restlichen Zuckerschoten in der heißen Pfanne lassen, mit ½ TL Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen und auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt warm halten.
3. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Das Ei verquirlen und mit einem Pinsel auf die Zuckerschoten-Schnitzel streichen. Diese dick mit Sesamsamen bestreuen und unter dem heißen Grill auf der 2. Schiene von oben in ca. 3 Min. goldgelb braten.
4. Den Quark mit Ajvar, restlichem Bohnenkraut und Thymian verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Schnitzeln und dem Zuckerschotengemüse servieren.