

Laura
Nimm 5

Saftige
Schnitzel



Genial gut!

Nur 5 raffinierte Zutaten

Inhaltsverzeichnis

[Schnitzel-Auflauf mit Mozzarella](#)
[Medaillons mit Sauerkraut](#)
[Kalbsschnitzel mit Kartoffelpüree](#)
[Knusper-Schnitzel mit Brokkoli](#)
[Schnitzel à la Stroganoff](#)
[Schnitzel-Pizza mit Porree](#)
[Italienisches Jägerschnitzel](#)
[Gratinierter Puten-Schnitzel](#)
[Mini-Schnitzel](#)
[Schnitzel à la Bordelaise](#)
[Kräuter-Schnitzel](#)
[Hähnchen-Schnitzel](#)
[Pfannenschnitzel mit Feldsalat](#)
[Mediterranes Puten-Schnitzel](#)
[Schnitzel-Röllchen mit Nudeln](#)
[Puten-Sauerkraut-Topf](#)
[Jägerschnitzel mit Gnocchi](#)
[Schweineschnitzel mit Bauernsalat](#)
[Impressum](#)

Mit wenig Aufwand etwas Leckeres zaubern: Schauen Sie, was Sie im Kühlschrank haben, kaufen Sie 5 Zutaten frisch und genießen Sie unsere raffinierten Schnitzel-Kreationen!

Die Rezepte wurden in unserem *Laura-Kochstudio* entwickelt!

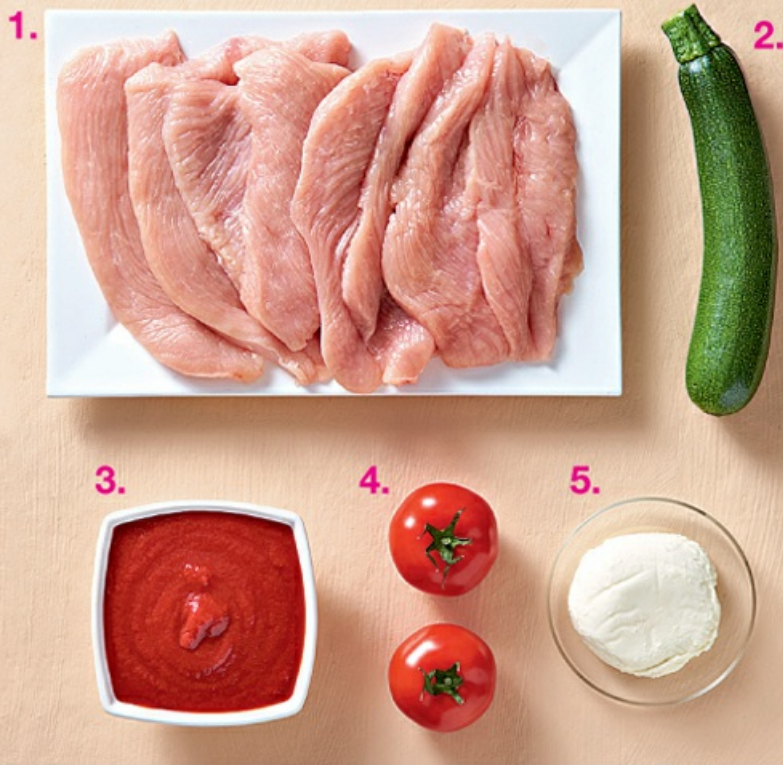


Schnitzel-Auflauf mit Mozzarella

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 8 kleine Putenschnitzel (à ca. 70 g)
2. 1 Zucchini
3. 500 g passierte Tomaten
4. 2 Tomaten
5. 200 g Mozzarella



1. Fleisch waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin portionsweise unter Wenden 4–5 Minuten braten.

2. Zucchini waschen, putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Fleisch würzen, aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einschlagen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchinischnitten darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten. 1 TL getrockneten Knoblauch zufügen, würzen und herausnehmen. Passierte Tomaten und 1–2 EL Essig zugeben, ca. 3 Minuten erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 1 TL getrocknetes Basilikum unterrühren.

3. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Fleisch und Zucchini in eine gefettete Auflaufform legen. Tomatensoße zugießen. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 10 Minuten überbacken. Tipp: Mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten. Pro Portion ca. 380 kcal, E 47 g, F 15 g, KH 10 g

Das sollten Sie für die Rezepte im Haus haben

Kräuter, Gewürze, Öl, Butter, Mehl, Zwiebeln, Essig, Milch, Brühe, Butterschmalz, Senf, Eier, Mehl, Kartoffeln, Paniermehl, Zucker, Toastbrot, Honig, getr. Knoblauch, Salz, Tomatenmark, Gemüsebrühe, Soßenbinder

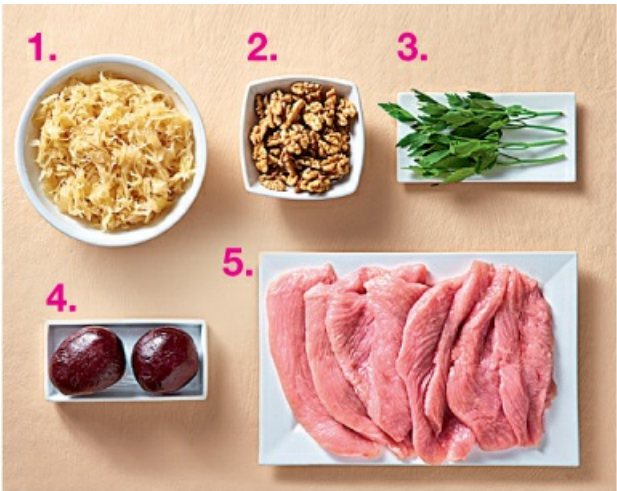
Medaillons mit Sauerkraut



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

- 1. 1 Beutel (560 ml) Sauerkraut
- 2. 100 g Walnusshälften
- 3. 4 Stiele Petersilie
- 4. 150 g Rote Bete (gegart, vakuumiert)
- 5. 8 kleine Putenschnitzel (à ca. 70 g)



1. Sauerkraut in einem Sieb gut abtropfen lassen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Walnüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 3 Stielen in feine Streifen schneiden. Rote Bete in Würfel schneiden. Sauerkraut, 3–4 EL Essig, 2 EL Öl, Petersilie und Walnüsse mischen, mit Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Rote Bete locker unterheben.

2. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin unter mehrmaligem Wenden 4–5 Minuten braten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen. Mit Salat anrichten und mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Vollkornbrot.

Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten. Pro Portion ca. 430 kcal, E 39 g, F 26 g, KH 10 g*

Kalbsschnitzel mit Kartoffelpüree



NIMM 5

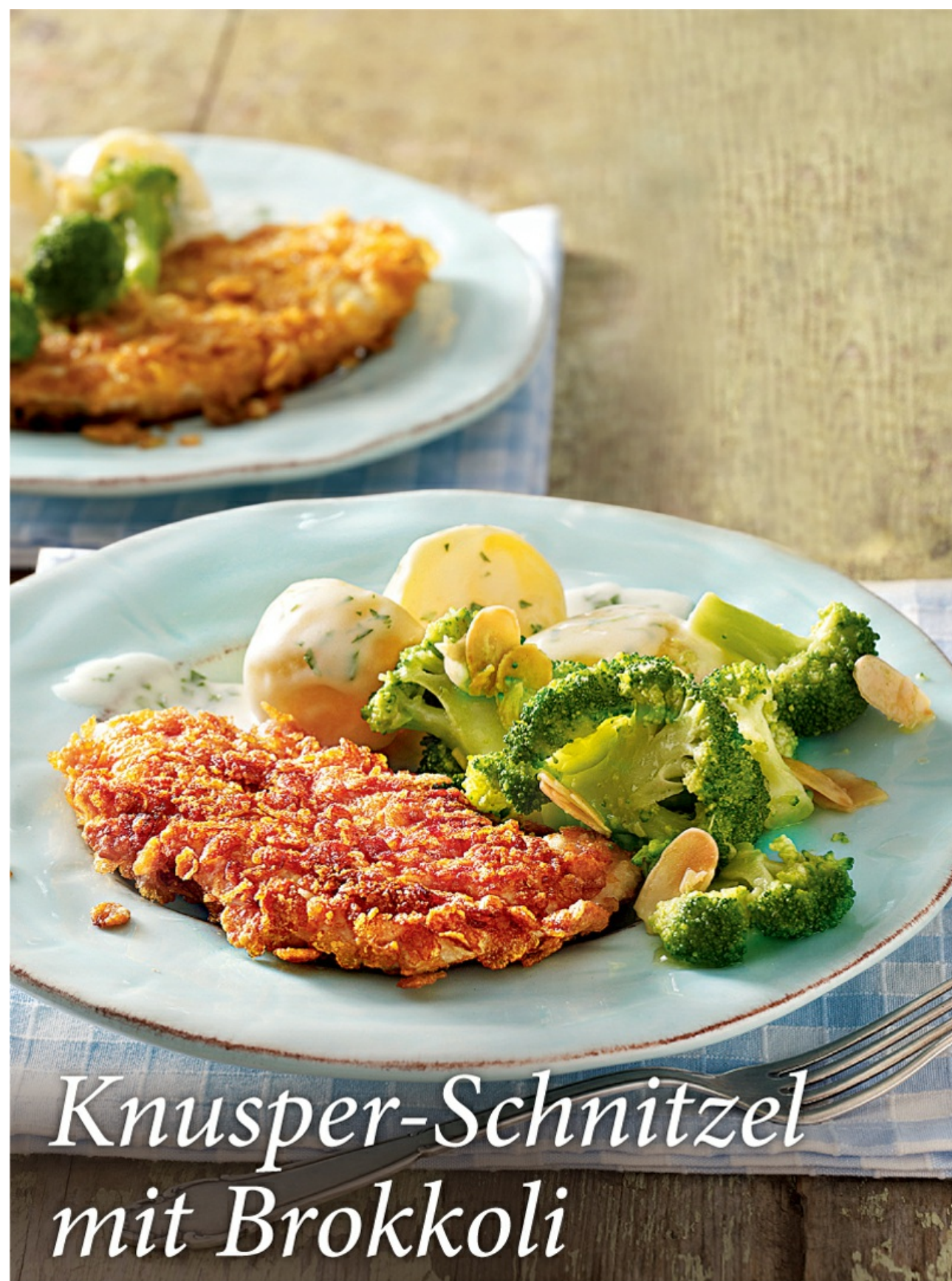
Zutaten für 4 Personen

1. 1 kg mehligkochende Kartoffeln
2. 1 Bund Petersilie
3. 2 Biozitronen
4. 4 Kalbsschnitzel (à ca. 175 g)
5. 150 g Zuckerschoten



1. Kartoffeln schälen, halbieren, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zitronen heiß waschen. Die Schale von 1 Zitrone abreiben. 1 Zitrone in Scheiben schneiden.
2. Schnitzel dritteln, flach klopfen. Zuckerschoten in Stücke schneiden, in 1 EL Öl anschwitzen, herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben, Fleisch darin portionsweise von jeder Seite ca. 1 Minute braten, würzen und aus der Pfanne nehmen. Zitronenscheiben darin kurz anbraten, herausnehmen.
3. 200 ml Milch und 1 EL Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen, Milch-Mischung zugießen und zerstampfen. Die Zuckerschoten unterrühren. 50 g Butter erwärmen, Zitronenschale zugeben. Püree, jeweils 3 Scheiben Fleisch und Zitronenscheiben anrichten. Butter darübergießen. Extra-Tipp: Verfeinern Sie die Zitronenbutter mit Kapern.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten. Pro Portion ca. 490 kcal, E 44 g, F 18 g, KH 36 g



Knusper-Schnitzel mit Brokkoli

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 800 g Kartoffeln

2. 1 kg Brokkoli

3. 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g)

4. 100 g Cornflakes

5. 4 Stiele Petersilie



1. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

2. Brokkoli in Röschen vom Strunk schneiden, waschen. 1 EL Butter schmelzen, 1 EL Mehl darin kurz anschwitzen. Je 125 ml Brühe und Milch unterrühren, 3–5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soße warm halten.

3. Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Cornflakes zerbröseln. 1 Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Fleisch nacheinander in 4 EL Mehl, Ei und Cornflakes wenden. Schnitzel in 2 EL Butterschmalz portionsweise 6–8 Minuten knusprig braun braten, dabei einmal wenden. Schnitzel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen. Petersilie und Kartoffeln in die Soße geben.

5. Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. 1 EL Butter schmelzen. Brokkoli abgießen und in der Butter schwenken. Mit Salz und Muskat abschmecken. Béchamelkartoffeln, Brokkoli und Knusper-Schnitzel auf vier Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten. Pro Portion ca. 590 kcal, E 52 g, F 18 g, KH 53 g

Laura-TIPP

Würzig: Bestreuen Sie den Brokkoli zusätzlich mit in Butter geschwenkten Mandelblättchen.

Schnitzel à la Stroganoff



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 4 Scheiben Frühstücksspeck
2. 10 Cornichons
3. 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
4. 400 g Champignons
5. 200 g Schlagsahne



1. 4 Zwiebeln in Streifen schneiden. Speck halbieren, in einer Pfanne knusprig auslassen und herausnehmen. Hälfte Zwiebeln im Speckfett andünsten. 4 Cornichons längs halbieren. Fleisch quer halbieren, flach klopfen, würzen. Auf je einer Hälfte mit je 1/2 TL Senf einstreichen. Mit Speck, Cornichons und angedünsteten Zwiebeln belegen. Hälften überklappen und dann feststecken.

2. Pilze halbieren. Rest Cornichons in Scheiben schneiden. Schnitzel in 2 EL Öl ca. 8 Minuten braten. Herausnehmen und warm halten.

3. Pilze im Bratfett ca. 10 Minuten anbraten. Nach ca. 5 Minuten Rest Zwiebeln zugeben. Mit Sahne und 100 ml Brühe ablöschen. Gurkenscheiben zugeben, aufkochen, abschmecken. Die Schnitzel anrichten. Dazuschmecken Kartoffelbällchen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten. Pro Portion ca. 650 kcal, E 44 g, F 37 g, KH 36 g



Schnitzel-Pizza mit Porree

NIMM 5

Zutaten für 5 Personen

1. 500 g Porree (Lauch)
2. 250 g Schlagsahne
3. 100 g geriebener Emmentaler
4. 10 Schweineschnitzel (à ca. 80 g)
5. 5 Tomaten



1. Porree in Ringe schneiden, 1 Zwiebel würfeln. Beides in 1 1/2 EL Öl unter Wenden ca. 8 Minuten andünsten. 1 EL Mehl darüberstäuben, anschwitzen. Salzen und pfeffern. 400 ml Brühe zugießen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne und 50 g Käse einrühren.

2. Schnitzel nebeneinander in die Fettpfanne des Backofens legen. Tomaten in Scheiben schneiden. Schnitzel mit Tomaten belegen. Porreerahm gleichmäßig darüber verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) ca. 2 Stunden garen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit mit Rest Käse bestreuen. Schnitzel aus dem Backofen nehmen und auf Tellern anrichten. Tipp: Garnieren Sie die Schnitzel mit frischem Basilikum.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (ohne Garzeiten). Pro Portion ca. 510 kcal, E 53 g, F 29 g, KH 7 g



Italienisches Jägerschnitzel

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 150 g Champignons
2. 100 g Kirschtomaten
3. 50 g getrocknete Tomaten
4. 8 Hähnchenfilets (à ca. 80 g)
5. 100 g Schlagsahne



1. Pilze vierteln. Tomaten halbieren. Getrocknete Tomaten klein schneiden. 2 TL getrockneten Rosmarin mit 2 Eiern verquirlen. Fleisch würzen, im Ei wenden. In 4 EL Öl portionsweise ca. 2 Minuten braten. Hähnchenfilets aus der Pfanne nehmen und auf die gefettete Fettpfanne des Backofen legen. Bei 200°C 5–6 Minuten zu Ende backen. Warm halten.

2. Pilze im Bratöl ca. 5 Minuten anbraten. Mit 1 EL Mehl bestäuben. Schlagsahne und 125 ml Brühe unterrühren, ca. 8 Minuten köcheln lassen. Nach ca. 5 Minuten getrocknete Tomaten und Kirschtomaten zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Je zwei Schnitzel auf vier Tellern anrichten. Mit der Soße beträufeln. Dazu schmeckt geröstetes Baguette.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. *Pro Portion* ca. 430 kcal, E 42 g, F 23 g, KH 9 g



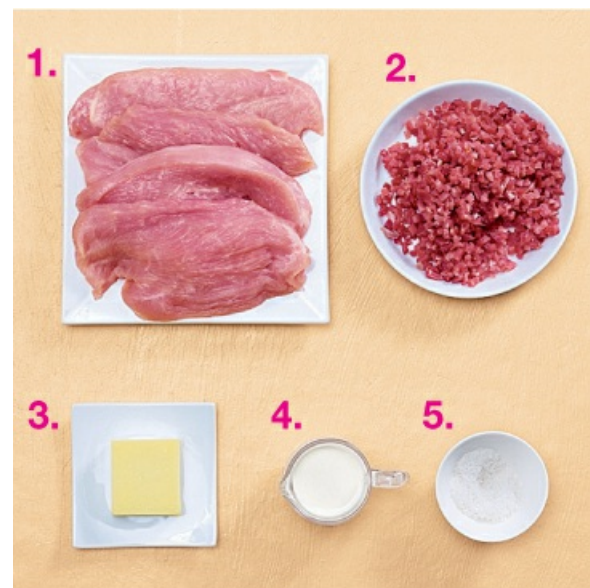
Gratinierter Puten-Schnitzel

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 4 Putenschnitzel (à ca. 160 g)
2. 150 g magere Schinkenwürfel
3. 50 g Comté-Käse
4. 200 g Schlagsahne

5. 2 TL grobes Meersalz



1. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 EL Öl 6–8 Minuten anbraten. In eine gefettete Auflaufform geben. Schinken im Bratfett 2–3 Minuten knusprig braten.

2. Käse reiben. Sahne steif schlagen, auf den Schnitzeln verteilen. Mit Käse und Schinken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) 15–20 Minuten überbacken.

3. 800 g Kartoffeln in Spalten schneiden. In 2 EL Öl 10–15 Minuten braten. Mit Meersalz bestreuen. Fleisch anrichten. Kartoffelspalten dazureichen. Dazu schmeckt Salat.

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten. *Pro Portion ca. 720 kcal, E 56 g, F 39 g, KH 34 g*

Mini-Schnitzel



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

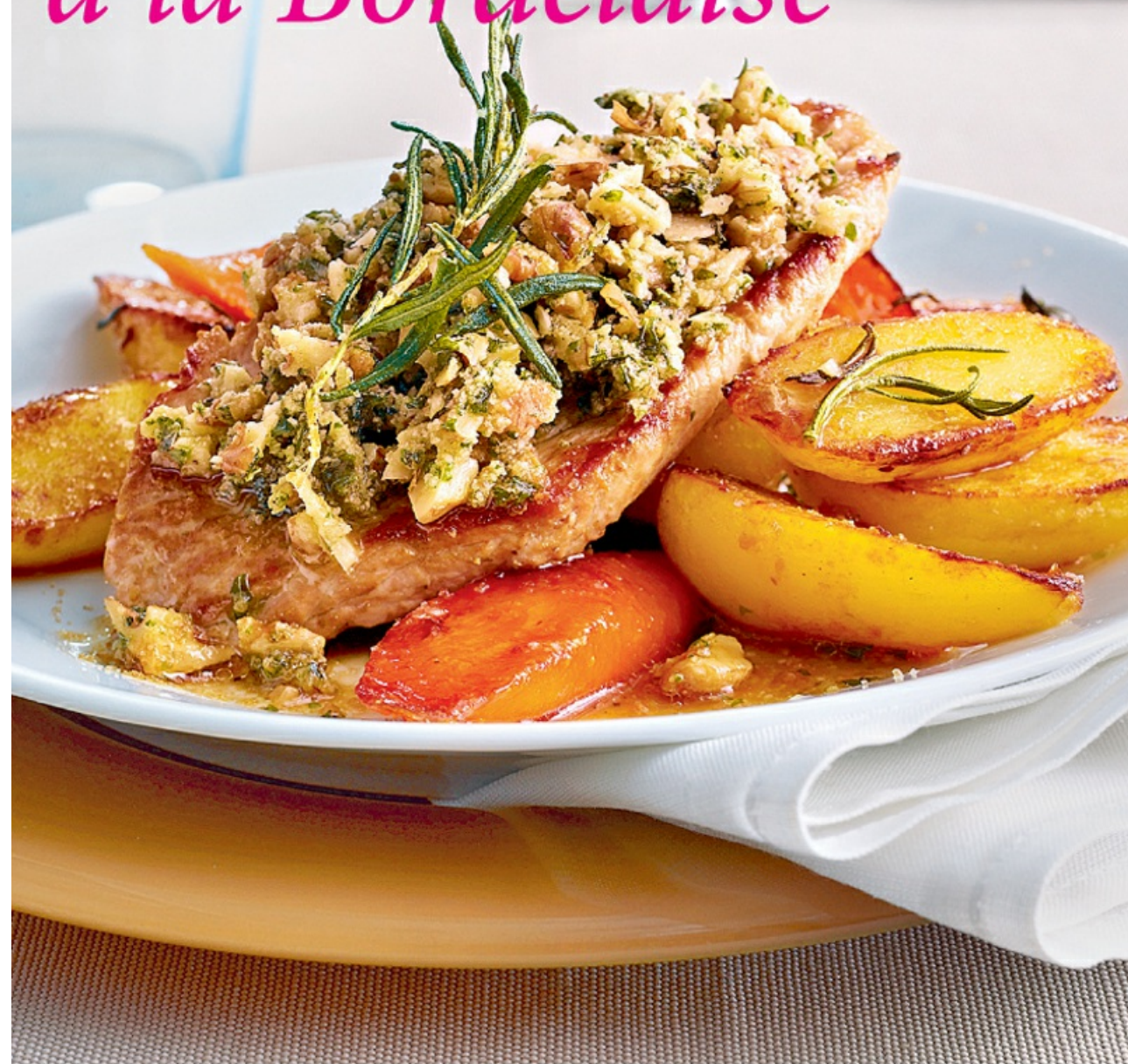
- 1. 600 g Schweineschnitzel am Stück
- 2. 3 Tomaten
- 3. 100 g Frühstücksspeck in Würfeln
- 4. 60 g geriebener Gouda
- 5. 50 g Lauchzwiebeln



1. Schnitzel in zwölf 6 cm lange Stücke schneiden und flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. 2 Eier verquirlen, würzen. Fleisch in 50 g Mehl, Eiern sowie 80 g Paniermehl wenden und in 4–6 EL Öl ca. 3 Minuten braten, dabei 1-mal wenden. Fleisch auf ein Blech legen. Tomaten würfeln. Speck knusprig auslassen, Tomaten zugeben, würzen. Speck und Tomaten auf den Schnitzeln verteilen, mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 6 Minuten gratinieren. Schnitzel herausnehmen, anrichten. Mit Lauchzwiebelringen bestreuen. Dazu passt Kartoffelsalat.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. *Pro Portion ca. 770 kcal, E 54 g, F 32 g, KH 65 g*

Schnitzel à la Bordelaise



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 600 g Möhren
2. 4 Zweige Rosmarin
3. 75 g Walnuskerne
4. 1 Packung (25 g) tiefgefrorene italienische Kräuter
5. 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)



1. Möhren schälen und in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und halbieren. Rosmarinnadeln abzupfen. Mit Kartoffeln, Möhren, 2–3 EL Olivenöl, Salz und 1–2 EL Zucker mischen. Auf einer Fettpfanne verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175°C) ca. 40 Minuten backen. Dabei 2- bis 3-mal mit einem Pfannenwender wenden.
2. Walnüsse grob hacken. 50 g Butter schmelzen. Butter, Nüsse, Kräuter, Salz, Pfeffer und 2 EL Paniermehl mischen.
3. Schnitzel waschen und trocken tupfen. 1–2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fettpfanne aus dem Ofen nehmen. Kartoffeln und Möhren auf der Fettpfanne etwas zusammenschieben. Schnitzel aus der Pfanne nehmen, dicht nebeneinander auf die Fettpfanne geben und die Nussmischung gleichmäßig darauf verteilen. Wieder in den Backofen geben und bei gleicher Temperatur weitere 5–7 Minuten backen. Herausnehmen und auf vier Tellern anrichten.

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten. *Pro Portion* ca. 620 kcal, E 41 g, F 33 g, KH 39 g

Kräuter-Schnitzel



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
2. 250 g Kirschtomaten
3. 200 g Schlagsahne
4. 200 g Sahne-Schmelzkäse
5. 1 Topf Kerbel

1.



2.



3.



4.



5.



1. Fleisch in 1 EL Öl ca. 5 Minuten anbraten. Tomaten halbieren.

2. Sahne und Schmelzkäse aufkochen. Kerbel hacken. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hälfte vom Kerbel unterrühren. Brotrinde von 2 Scheiben Toastbrot abschneiden, Brot raspeln. 2 EL Butter schmelzen. Brotbrösel und Rest Kerbel unterrühren.

3. Fleisch und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben, Soße darübergießen. Kruste auf dem Fleisch verteilen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten überbacken.

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten. Pro Portion ca. 640 kcal, E 36 g, F 48 g, KH 14 g



Hähnchen-Schnitzel

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 4 Hähnchenfilets (à ca. 175 g)
2. 80 g Pankomehl
3. 2 kleine Zucchini
4. 2 rote Paprikaschoten
5. 4 Stiele Thymian



1. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Eier verquirlen. Fleisch zuerst in Ei, dann in Pankobröseln wenden. Fleisch in 3 EL Öl von jeder Seite 3–4 Minuten anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 150 °C/Umluft: 125 °C) ca. 20 Minuten backen.

2. 1 Zwiebel würfeln. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika würfeln. Thymian fein hacken. Zucchini, Paprika, Zwiebel und Thymian in 2 EL Öl 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen und Gemüse anrichten. Dazu schmeckt Kartoffelsalat.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. *Pro Portion* ca. 800 kcal, E 55 g, F 42 g, KH 49 g



Pfannenschnitzel mit Feldsalat

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 100 g Kartoffeln
2. 150 g Feldsalat
3. 4 EL Apfelessig
4. 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
5. 1 Biozitron



1. Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Unter kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und die Schale abziehen.

2. Salat in reichlich Wasser waschen, putzen und trocken schleudern. 1 Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und unter den Salat mischen. Essig, Salz, Pfeffer, 1 EL Senf und 1 EL Honig verquirlen. 4 EL Öl tröpfchenweise darunterschlagen. Die noch warmen Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und mit der Vinaigrette vermengen.

3. Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Schnitzel erst in 4 EL Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, Schnitzel durch die Eier ziehen und in 10 EL Paniermehl wenden. Schnitzel in 4 EL Butterschmalz portionsweise ca. 6 Minuten unter Wenden knusprig braun braten.

4. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Schnitzel, Zitrone und Salat auf Tellern anrichten. Salat mit Dressing beträufeln.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. Pro Portion ca. 490 kcal, E 40 g, F 23 g, KH 29 g

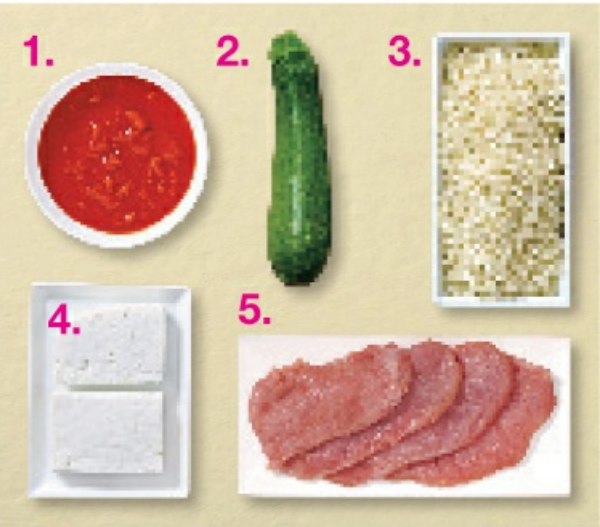


Mediterranes *Puten-Schnitzel*

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
2. 1 Zucchini (ca. 250 g)
3. 200 g Wildreis-Mischung
4. 75 g Feta-Käse
5. 4 Putenschnitzel (à ca. 80 g)



1. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Mit 1 TL getrocknetem Knoblauch in 1 EL Öl glasig dünsten. 2 EL Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Mit 250 ml Brühe ablöschen. Tomaten und etwas Chilipulver zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Soße warm stellen.

2. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in 8 Scheiben schneiden. Zucchinischeiben mit etwas Knoblauchpulver würzen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben darin portionsweise unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Feta in 8 Scheiben schneiden. Wildreis in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

3. Fleisch waschen, trocken tupfen und evtl. etwas flacher klopfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Schnitzel mit je 2 Scheiben Zucchini und 2 Scheiben Käse belegen, zusammenklappen und mit Holzspießchen (z. B. Zahnstocher) feststecken. 3 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Putenschnitzel darin ca. 8 Minuten unter mehrmaligem Wenden braten. Reis in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Reis, Tomatensoße und gefüllte Schnitzel auf vier Tellern anrichten. Tipp: Mit frischen Basilikumblättchen garnieren.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. Pro Portion ca. 490 kcal, E 30 g, F 21 g, KH 42 g



Schnitzel-Röllchen mit Nudeln

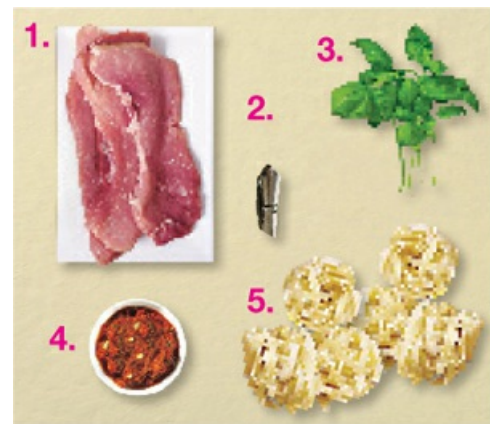
NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 8 kleine Schweineschnitzel (à ca. 75 g)
2. 125 g Mozzarella
3. 10 Stiele Basilikum

4. 4 TL rotes Pesto (Glas)

5. 300 g Nudeln (z. B. Bandnudeln)



1. Fleisch würzen. Käse in 8 Scheiben schneiden. Basilikumblättchen von 4 Stielen abzupfen. Fleisch mit Pesto bestreichen, mit je 1 Scheibe Käse und Basilikumblättchen belegen. Aufrollen, zusammenstecken.

2. Röllchen in 3 EL Öl in einer Schmorpfanne kräftig anbraten. Mit 300 ml Brühe ablöschen und ca. 25 Minuten schmoren lassen.

3. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Rest Basilikumblättchen abzupfen, mit 3 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft und Nudeln erhitzen.

4. Röllchen herausnehmen, Flüssigkeit mit 1 EL Soßenbinder binden, Röllchen hineinlegen. Anrichten.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 640 kcal, E 49 g, F 23 g, KH 57 g



Puten-Sauerkraut- Topf

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 800 g Putenschnitzel
2. 2 Stangen Lauch (à ca. 175 g)
3. 1 Dose (850 ml) Weinsauerkraut
4. 2 TL Sambal Oelek
5. 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen



1. Fleisch grob würfeln. Porree in Ringe schneiden. 1 Zwiebel würfeln. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebel und Porree zufügen, kurz mit anbraten.
2. Sauerkraut zerzupfen, zufügen und kurz mit andünsten. Mit 500 ml Brühe ablöschen, Sambal Oelek unterrühren, aufkochen und zugedeckt 15–20 Minuten schmoren.
3. Bohnen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Bohnen ca. 5 Minuten vor Ende der Schmorzeit in den Puten-Sauerkraut-Topf geben. Alles erneut mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In einer großen Schüssel anrichten. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. Pro Portion ca. 390 kcal, E 58 g, F 8 g, KH 17 g

Jägerschnitzel mit Gnocchi



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 kg Kartoffeln
2. 400 g Tomaten
3. 250 g Champignons
4. 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
5. 1 Pck. Soßenpulver „Jägersoße“



1. Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten garen. Tomaten in Scheiben, 2 Zwiebeln in Ringe schneiden.
2. 3 EL Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und 3 EL Öl verrühren. Mit Tomaten und Zwiebeln mischen. 1 Zwiebel würfeln. Pilze in Scheiben schneiden. Kartoffeln pellen, durch eine Presse drücken, 270 g Mehl und 2 Eier unterkneten, würzen. Daraus Rollen (ca. 1,5 cm Ø) formen, in Stücke schneiden, zu Kugeln formen. Flach drücken, in Salzwasser gar ziehen. Herausheben, warm stellen.
3. Fleisch würzen, in 2 EL Öl ca. 5 Minuten braten. Zwiebelwürfel im heißen Bratfett andünsten. Pilze darin ca. 4 Minuten braten, würzen. 250 ml Wasser zugießen, Soßenpulver einrühren, ca. 1 Minute köcheln lassen. Alles anrichten.

Arbeitszeit: ca. 1 1/2 Stunden. Pro Portion ca. 770 kcal, E 53 g, F 21 g, KH 91 g

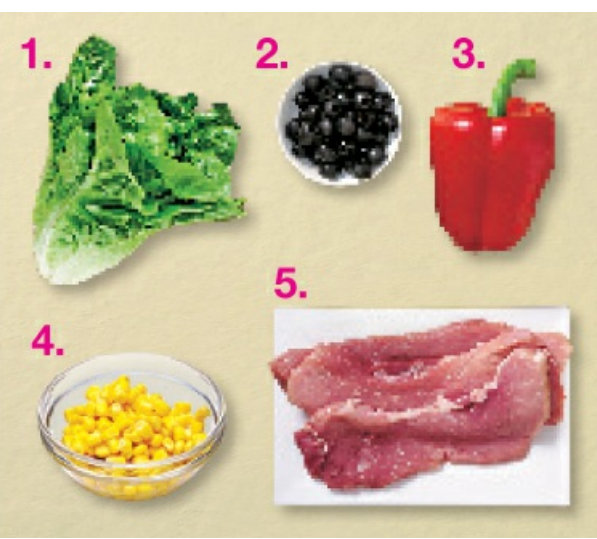


Schweineschnitzel mit Bauernsalat

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

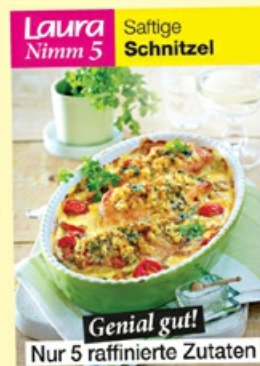
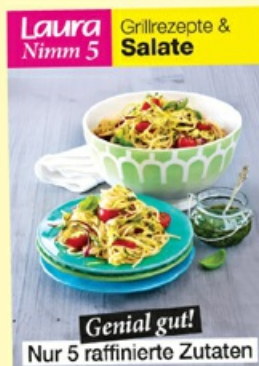
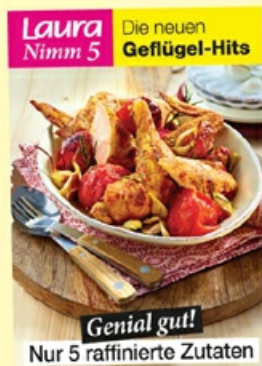
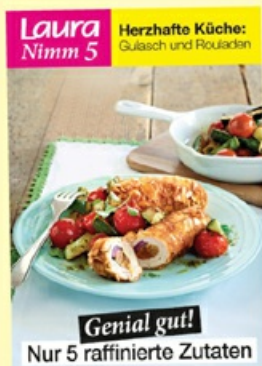
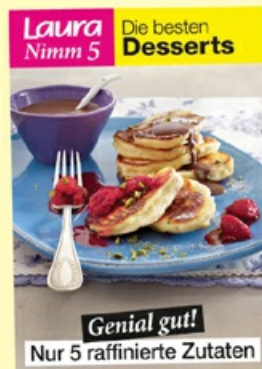
1. 2 Römersalatherzen (à ca. 150 g)
2. 75 g entsteinte Oliven
3. 1 rote Paprikaschote
4. 1 Dose (425 ml) Gemüsemais
5. 4 Schweineschnitzel (à ca. 175 g)



1. Salat grob zupfen. Oliven abtropfen lassen. Paprika und 2 Zwiebeln in Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen. Salat, Oliven, Paprika, Mais und Zwiebeln mischen. Essig und 1 EL Wasser mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 2 EL Öl unterschlagen.
2. Fleisch quer halbieren, würzen, in 1 EL Öl rundherum 6–8 Minuten braten. Vinaigrette unter den Salat heben. 1 TL getrockneten Rosmarin beim Wenden des Fleisches zugeben und mitbraten. Fleisch und etwas Salat auf Tellern anrichten. Rest Salat dazureichen. Tipp: Hobeln Sie Parmesan über die Schnitzel. Dazu schmeckt Fladenbrot.

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten. Pro Portion ca. 400 kcal, E 45 g, F 16 g, KH 17 g

Appetit auf **mehr** ?



Laura
bietet weitere tolle Rezept-Ideen!

Impressum:

Heinrich Bauer Dienstleistungs KG
Digital Brand Solutions & Innovation
Meßberg 1
20077 Hamburg
e-mail: appsupport@bauermedia.com
Telefax oder Tel.: +49 40 3019-0

Vertretungsberechtigter Geschäftsleiter:

Carsten Schüerhoff (erreichbar unter der Anschrift der Heinrich Bauer Dienstleistungs KG)

Handelsregister-Nummer:

Amtsgericht Hamburg, HRA 78125

USt-ID: DE118908116

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Viola Wallmüller
Chefredakteurin
Bauer Women GmbH
Redaktion Laura
Meßberg 1
20067 Hamburg

eBook-Herstellung und Auslieferung:

readbox publishing, Dortmund
www.readbox.net