



Lidl lohnt sich

Unsere
Kochbox



Kleine Helden
Fleisch

Für 3-4

🕒 Ca. 40 Min.

Schweinefilet-Schnitzelchen

in Senf-Ei-Hülle mit Kartoffelpüree und Birnenrotkohl



Ein Service von

kochzauber

Zubereitung

Zutaten

1 Zwiebel, gelb

(B) 4–5 EL Öl

2 × 314 ml Dose Rotkohl

3 g Kompott Komplett

(B) Salz und Pfeffer

2 × ca. 500 g Kartoffeln, mehlig

450 g Schweinefilet

10 g Majoran

(B) 2 Eier

2 × 17 ml Senf*

(B) 4 EL Mehl

1 Birne, Santa Maria

20 g Frischkäse

(B) 2 EL Butter

(B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

2 mittlere Töpfe mit Deckel,
Küchenkrepp, Fleischklopfer,
2 tiefe Teller, große Pfanne
mit Deckel, Handrührgerät mit
Rührbesen

1 **Zwiebel** halbieren, schälen und fein würfeln. In einem 1. mittleren Topf **2 EL Öl** (siehe Tipp 1) auf mittlerer Stufe erhitzen und **Zwiebeln** darin ca. 2 Min. glasig anschwitzen. **Rotkohl** hinzufügen und mit **Kompott Komplett** und ½ **TL Salz** würzen. **5 EL Wasser** hinzufügen und unter gelegentlichem Umrühren zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.

2 **Kartoffeln** schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in einem 2. mittleren Topf mit **Salzwasser** bedecken und zugedeckt aufkochen. Anschließend ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe garen.

3 **Schweinefilet** abwaschen, trockentupfen und in 8 Scheiben schneiden. Mit einem Fleischklopfer (siehe Tipp 2) ca. 1 cm flach klopfen und salzen. **Majoran** waschen, trocknen und fein hacken. In einem 1. tiefen Teller **Eier** mit **2 × 17 ml Senf*** und **Majoran** verquirlen.

4 In einen 2. tiefen Teller das **Mehl** geben. In einer großen Pfanne **2 EL Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Schnitzel** zuerst durch die **Ei-Mischung** ziehen, dann im **Mehl** wenden und anschließend in der Pfanne rundherum ca. 3 Min. goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp beiseitelegen. Mit **übrigen Schnitzeln** ebenso verfahren.

5 Pfanne vom Herd nehmen und beiseitegelegte **Schnitzel** wieder in die Pfanne geben und bis zum Anrichten zugedeckt darin ruhen lassen. Inzwischen **Birne** waschen, entkernen, ca. 5 mm klein würfeln und zum **Rotkohl** geben. **Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgießen und mit **Frischkäse** und **Butter** mit einem Handrührgerät mit Rührbesen verrühren. Ggf. **salzen** und **pfeffern**.

6 **Rotkohl** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit dem **Püree** auf Teller verteilen. **Schnitzelchen** darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

| NÄHRWERTE | je 100 g | je Portion |
|-----------------------------|-------------------|---------------------|
| Brennwert | 341 kJ 81 kcal | 3169 kJ 757 kcal |
| Fett | 3,3 g | 30,3 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,0 g | 9,3 g |
| Kohlenhydrate | 7,7 g | 72,0 g |
| davon Zucker | 2,2 g | 20,0 g |
| Eiweiß | 5,0 g | 46,9 g |
| Salz | 0,17 g | 1,57 g |

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.

Info

- Falls Du Schweine- oder Gänseschmalz vorrätig haben solltest, kannst Du das Öl auch durch Schmalz ersetzen. Das verleiht dem Rotkohl ein tolles Aroma und macht es wunderbar seidig.
- Falls Du keinen Fleischklopfer zur Hand hast, kannst Du das Fleisch auch mit Frischhaltefolie bedecken und mit dem Boden eines Stieltopfes oder einer kleinen Pfanne flach klopfen.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.