

Curry-Schnitzel mit Kartoffel-Lauch-Gemüse

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit 35min





Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Lauch	2 St.
Walnusskerne	3 EL
ÖI	3 EL
Schalotten	1 St.
Schlagsahne	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Currypulver	2 TL
Butter	2 EL
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

- 1. In einem Topf etwa 3 I Salzwasser zugedeckt aufkochen. Schnitzel waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen, schälen und ca. 1,5 cm klein würfeln. Wenn das Wasser kocht, Kartoffeln darin ca. 10 Min. garen.
- 2. Inzwischen vom Lauch die Wurzelansätze und ggf. die unschönen oberen Enden entfernen. Die Lauchstange anschließend in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden und gründlich waschen. Nach ca. 6 Min. die Lauchringe zu den Kartoffeln geben und ca. 4 Min. mitgaren.
- 3. Kartoffeln und Lauch in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Topf säubern.
- 4. Derweil Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Walnüsse darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Danach in eine Schüssel geben, leicht salzen und abkühlen lassen. Pfanne säubern.
- 5. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Im gesäuberten Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalottenwürfel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Mit Sahne ablöschen und aufkochen. Kartoffeln und Lauch zugeben und das Gemüse auf niedriger Stufe ca. 5 Min. köcheln. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und danach nur noch zugedeckt warm halten.

- 6. In einem tiefen Teller Mehl mit Currypulver mischen. Schnitzel salzen, beidseitig im Gewürzmehl wenden bzw. komplett auf dem Fleisch verteilen und etwas fest drücken. In der Pfanne 1 EL Öl und 2 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Fertige Schnitzel auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- 7. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden. Die Hälfte des Basilikums unter das Gemüse heben. Kartoffel-Lauch-Gemüse und Schnitzel auf Tellern anrichten und mit übrigen Basilikum und gerösteten Walnüssen servieren.

Guten Appetit!

INAIII WELLE VULU I ULLIUII.	Näh	rwerte	(pro	Portion)
------------------------------	-----	--------	------	----------

Kaloriengehalt	668 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	25 g