



Rezepte > Mittagessen

Gewürz-Schnitzel mit grünen Bohnen und Tomaten-Paprika-Salsa

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Rosenpaprika	1 TL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Paprika, rot	2 St.
Strauchtomaten	4 St.
Schalotten	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Buschbohnen	400 g
Öl	1 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Schnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie leicht flach klopfen. Auf einem Teller Paprika, Chili und Oregano verteilen, die Schnitzel darin wenden, Gewürze leicht festdrücken und beiseitestellen.
2. Paprika und Tomaten waschen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und ebenfalls klein würfeln. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Paprika, Tomaten, Schalotten und Petersilie mit 2 EL Olivenöl, 2 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen und äußere Enden abschneiden. Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 8–10 Min. bissfest garen und anschließend in ein Sieb abgießen.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Schnitzel salzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Die Schnitzel anschließend in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

6. Pfanne erneut erhitzen und Bohnen darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gewürz-Schnitzel mit Bohnen und Tomaten-Paprika-Salsa auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Benutze zum Schneiden der Tomaten am besten ein Zackenmesser. Die Zacken reißen die Haut der Tomate etwas auf, wodurch du die Tomate nicht zerquetschst und sie sich einfacher schneiden lässt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	321 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	9 g