

Knuspriges Kokosschnitzel mit Glasnudelsalat

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	1 St.
Zucchini	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Bio Limetten	1 St.
Salatgurken	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Salz	1 EL
Glasnudeln	200 g
Honig	1 EL
Sojasauce	4 EL
Öl	8 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Eier	2 St.
Paniermehl	50 g
Kokosraspel	50 g
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Erdnusskerne	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. Karotte und Zucchini waschen, Karotte schälen, von beiden die Enden entfernen und in ca. 0,2 cm dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und leicht schräg in feine Ringe schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Gurke gründlich waschen, längs vierteln, entkernen und leicht schräg in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Glasnudeln ins kochende Salzwasser geben, Topf vom Herd nehmen und ca. 4 Min. ziehen lassen. 100 ml Kochwasser abschöpfen, Nudeln absieben und kalt abschrecken.
3. In einer Schüssel Kochwasser, 1 EL Honig, Sojasauce, Ingwer, Limettensaft mit 2 EL Öl verquirlen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotte, Zucchini und Frühlingszwiebeln darin ca. 5 Min. unter gelegentlichem Schwenken scharf anbraten. Gebratenes Gemüse, Gurken und Nudeln mit dem Dressing mischen und zum Durchziehen beiseitestellen. Pfanne säubern.
5. Inzwischen für die Panierung einen tiefen Teller mit Mehl und einen weiteren Teller mit verquirtem Ei vorbereiten. In einem dritten Teller Paniermehl mit Kokosraspeln mischen. Fleisch waschen, trocken tupfen, einzeln zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mit dem Boden einer Pfanne flach klopfen. Schnitzel beidseitig kräftig salzen. Fleisch erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, durch das Ei ziehen und abtropfen. Zuletzt im Kokos-Paniermehl-Mix wenden.
6. In der gesäuberten Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schnitzel darin ca. 2 Min. von jeder Seite goldgelb ausbacken. Währenddessen Erdnüsse fein hacken. Salat mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kokosschnitzel auf Küchenkrepp abtropfen und mit Glasnudelsalat und Erdnüssen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	770 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	33 g