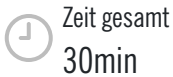




Kräuter-Schnitzel mit Brokkoli-Kartoffel-Püree

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Minutensteaks vom Schwein	600 g
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Brokkoli	1 St.
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	30 g
saure Sahne	150 g
Mayonnaise	4 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	
Öl	2 EL
Butter	4 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Schnitzel waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. weich garen.
2. Brokkoli waschen und das Stielende ca. 1 cm breit abschneiden. Den Kopf in ca. 2 cm kleine Röschen schneiden und den Stiel in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Alles für die letzten ca. 7 Min. zu den Kartoffeln geben und ebenfalls weich garen.
3. Inzwischen Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
4. In einer Schüssel 2 EL saure Sahne, Mayonnaise, Petersilie und Zitronenabrieb mischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Bis zum Anrichten im Kühlschrank aufbewahren.
5. In einem tiefen Teller Mehl mit Kräutern der Provence mischen. Schnitzel salzen, beidseitig im Gewürzmehl wenden bzw. komplett auf dem Fleisch verteilen und etwas festdrücken.
6. In einer Pfanne Öl und 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Fertige Schnitzel auf Küchenkrepp

abtropfen lassen.

7. Derweil Kartoffeln und Brokkoli mithilfe des Deckels abgießen. 2 EL Butter und restliche saure Sahne dazugeben und mit dem Handrührgerät mit Rührbesen zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken.

8. Brokkoli-Kartoffel-Püree und Kräuter-Schnitzel auf Tellern anrichten und mit Mayonnaise servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	768 kcal		
Kohlenhydrate	56 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	44 g	Fette	42 g