

Panierte Schweinefiletmedaillons mit Ofengemüse und Spitzkohlsalat



Zeit gesamt
 35min

Zubereitungszeit
 35min

Schwierigkeit
 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Karotten	5 St.
Pastinaken	2 St.
Öl	9 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Rosenpaprika	1 TL
Oregano, getrocknet	1 TL
Spitzkohl	1 St.
Zucker	2 EL
Bio Limetten	1 St.
Schweinefilet	600 g
Sonnenblumenkerne	4 EL
Senf	3 EL
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Paniermehl	8 EL
Joghurt, natur	150 g
Honig	1 EL
Ketchup	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Fleischklopfer, Küchenpapier

1. Ofen auf 240 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln, Karotten und Pastinaken waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 20 Min. im Ofen backen.
2. Spitzkohl längs halbieren, Strunk entfernen, quer in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Zucker und 1 TL Salz ca. 2 Min. kräftig kneten, bis der Kohl weich ist. Limette halbieren und den Saft auspressen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden und mit einem Fleischklopfer flach klopfen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Sonnenblumenkerne fettfrei ca. 2 Min. rundherum goldbraun rösten. Anschließend beiseitestellen und Pfanne auswischen.
4. Medaillons salzen und mit 2 EL Senf einreiben. Auf einem Teller Eier verquirlen, auf einen weiteren Teller Mehl geben und das Paniermehl auf einem dritten Teller verteilen. Medaillons zuerst rundherum mit Mehl bestäuben, dann durch das Ei ziehen und zuletzt rundherum im Paniermehl wälzen und leicht andrücken.

5. In der Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Die Hälfte der Schnitzel ca. 4 Min. rundherum goldbraun anbraten und auf Küchenkrepp beiseitelegen. Den Vorgang mit den übrigen Schnitzeln wiederholen.
6. Spitzkohl leicht auspressen, Flüssigkeit abgießen, Joghurt, 1 TL Senf, 3 TL Limettensaft, Honig und den Ketchup dazugeben und alles nochmals gut vermengen. Ofengemüse aus dem Ofen holen, mit den Schnitzeln und dem Spitzkohlsalat auf Tellern verteilen, Sonnenblumenkerne über den Kohl streuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	868 kcal
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	54 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	31 g