



Parmesan-Schnitzel mit Ofenkartoffeln und Chili-Zucchini-Salat



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1000 g
Thymian, frisch	10 g
Öl	7 EL
Salz	
Schweineschnitzel	600 g
Zucchini	2 St.
Zitronen	1 St.
Honig	3 EL
Chili, gemahlen	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Eier	3 St.
Parmesan	80 g
Paniermehl	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Frischhaltefolie

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und längs vierteln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen grob von den harten Stielen streifen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Kartoffeln mit zwei Dritteln des Thymians, 2 EL Öl und Salz vermengen und mit der Hautseite nach unten auf ein Blech legen. Kartoffeln ca. 20–25 Min. im Ofen rösten. Schüssel säubern. Derweil Schnitzel waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.
3. Zucchini waschen, Enden entfernen und schräg in dicke längliche Scheiben schneiden. In einer Pfanne (idealerweise eine Grillpfanne) 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchini mit Salz darin ca. 4–5 Min. von jeder Seite goldbraun anrösten.
4. Zitrone waschen, halbieren, Saft auspressen und 2 EL Saft in der gleichen Schüssel mit Honig, 3 EL Öl und Chili gründlich verrühren. Zucchini zum Dressing geben, mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Für die Panierung der Schnitzel einen ersten Teller mit Mehl und einen zweiten Teller mit verquirltem Ei vorbereiten. In einen dritten Teller Parmesan fein reiben, Paniermehl und restlichen Thymian zugeben. Fleisch einzeln zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mit

dem Boden einer großen Pfanne möglichst dünn klopfen.

6. Schweineschnitzel kräftig salzen. Fleisch erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, durch das Ei ziehen und abtropfen. Zuletzt im Parmesan-Paniermehl-Mix wenden.

7. In der Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schnitzel darin ca. 2 Min. von jeder Seite goldgelb ausbacken. Schnitzel auf Küchenkrepp abtropfen und mit Chili-Zucchini-Salat und Ofenkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Es ist wichtig, dass du die Schnitzel in viel Fett schwimmend ausbäckst. Der Großteil des Fettes bleibt beim Abtropfen im Küchenkrepp. Achte darauf, dass die Temperatur nicht zu hoch ist, die Panade verbrennt sonst.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	803 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	57 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	29 g