



Parmesanschnitzel mit Tomatenrisotto und jungem Spinat

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------------|
| Gemüsebrühe | 400 ml |
| Schweineschnitzel | 600 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Butter | 2 Esslöffel |
| Zucker | 1 Prise |
| Risottoreis | 300 g |
| Tomaten, passiert | 500 g |
| Weizenmehl, Type 405 | 4 Esslöffel |
| Eier | 2 St. |
| Parmesan | 40 g |
| Salz | 1 Prise |
| Paniermehl | 100 g |
| Öl | 4 Esslöffel |
| Blattspinat | 100 g |
| Pfeffer, schwarz | 1 Prise |
| Frischkäse, natur | 40 g |



Zubereitung

In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und aufkochen. Schnitzel waschen, trockentupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.

In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel darin mit Zucker ca. 2 Min. farblos anbraten, Reis zugeben und ca. 1 Min. mit braten.

Passierte Tomaten zugeben und den Risotto unter geleg. Rühren auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen. Hin und wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Für die Panierung einen 1. Teller mit Mehl und einen 2. Teller mit verquirltem Ei vorbereiten. In einen 3. Teller Parmesan fein reiben und mit Paniermehl mischen.

Schnitzel kräftig salzen. Fleisch erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, durch das Ei ziehen und abtropfen lassen. Zuletzt im Parmesan-Brösel-Mix wenden.

In der Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schnitzel darin von jeder Seite ca. 2 Min. goldgelb ausbacken. Schnitzel im Anschluss auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Spinat waschen und trockenschleudern. Wenn der Risotto gar ist, Frischkäse und Spinat unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Parmesanschnitzel und Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 730 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 57 g | Ballaststoff | 6 g |
| Eiweiß | 50 g | Fette | 31 g |