



Schnitzel mit Petersilien-Honig-Karotten und nussigem Basmatireis

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	7 St.
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Öl	5 Esslöffel
Basmatireis	300 g
Schweineschnitzel	600 g
Weizenmehl, Type 405	4 Esslöffel
Paniermehl	50 g
Eier	2 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	80 g
Frischkäse, natur	50 g
Honig	1 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	



Zubereitung

Karotten schälen, in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Anschließend auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. garen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebelwürfel darin ca. 2 Min. glasig anschwitzen und den Reis unterrühren. Mit 700 ml Wasser auffüllen, aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 15 Min. köcheln. Gelegentlich umrühren.

Schnitzel abwaschen, trockentupfen, quer halbieren und salzen. In einem 1. tiefen Teller Paniermehl und Salz vermischen. Auf einen 2. Teller Mehl geben und auf einem 3. Teller Eier verquirlen.

Schnitzelchen zuerst im Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt rundherum im Paniermehl wenden und etwas festdrücken. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schnitzel darin rundherum ca. 4 Min. goldbraun braten.

Erdnüsse grob hacken, unter den Reis mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten mithilfe des Deckels abgießen, Frischkäse, Petersilie und Honig hinzufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis und Karotten auf Teller verteilen, Schnitzelchen darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	748 kcal		
Kohlenhydrate	64 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	49 g	Fette	33 g