

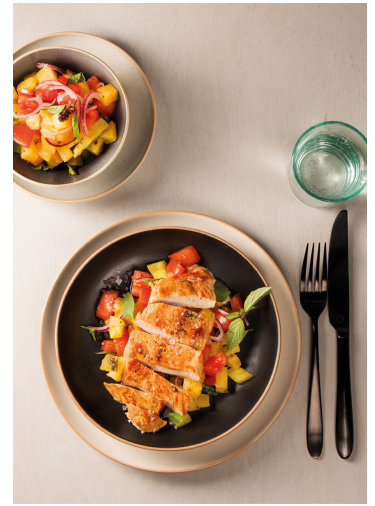


Schnitzel mit scharfer Ananas

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Schalotten	1 St.
Limetten	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Zucker	1 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Schweineschnitzel	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	1 TL
Öl	2 EL
Olivenöl	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Pfanne, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Schalotte halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
2. In einer Pfanne 1 TL Zucker und 1 EL Wasser auf hoher Stufe erhitzen. Sobald das Wasser verdampft ist, Ananas zugeben, mit Chili würzen und ca. 2 Min. braten. Mit 2 EL Limettensaft ablöschen und auf niedriger Stufe ca. 5 Min. weitergaren.
3. Schnitzel waschen, trocken tupfen und mit dem Handballen leicht platt drücken. Schnitzel mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schnitzel darin ca. 1 Min. von jeder Seite braten. Pfanne vom Herd ziehen und Schnitzel bis zum Servieren ruhen lassen.
4. Basilikum, Tomaten und Schalotte zur warmen Ananas geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Schnitzel mit scharfer Ananas auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 368 kcal

Kohlenhydrate 36 g

Eiweiß 36 g

Ballaststoffe 5 g

Fette 11 g