

# Schnitzel vom Schwein mit Kohlrabigemüse und Zitronenbröseln









#### Zutaten

für 4 Portionen

Schinkenschnitzel aus der 600 Oberschale vom Schwein Pfeffer, schwarz gemahlen Chili, gemahlen Salz 0.5 TL Thymian, gerebelt Paprika, edelsüß Kohlrabi 3 St. 20 g Dill, frisch Bio Zitronen 1 St. Butter 2 FI Paniermehl 40 g ÖΙ 2 EL 150 g Joghurt, natur 1 EL Mayonnaise

### Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, kleine Pfanne, feine Reibe, Frischhaltefolie

- 1. Schnitzel vom Schwein waschen, trocken tupfen und zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie gelegt flach klopfen. Pfeffer, Chili, Salz, Thymian und Paprikapulver auf einem Teller vermischen, die Schnitzel darin wenden. Das Gewürz leicht festdrücken und die Schnitzel beiseitestellen.
- 2. Kohlrabi waschen, schälen und ggf. holzige Stellen entfernen. Kohlrabi in ca. 1 cm große Stücke würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Kohlrabi anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
- 3. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
- 4. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Paniermehl ca.
- 4 Min. goldbraun rösten. In eine Schüssel geben und mit Zitronenschale mischen. Pfanne nicht säubern.
- 5. Pfanne mit 2 EL Öl erneut auf höchster Stufe erhitzen und Schnitzel darin von beiden Seiten ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und die Schnitzel bei geschlossenem Deckel ca. 2 Min. fertig garen.
- 6. Kohlrabi mithilfe des Deckels abgießen und im Topf mit Joghurt, Mayonnaise und Dill vermengen. Mit 3 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Schnitzel

vom Schwein zusammen mit dem Kohlrabigemüse auf Tellern anrichten und mit Zitronenbröseln garniert servieren.

#### Guten Appetit!

Tipp: Falls du keinen Fleischklopfer hast, kannst du dafür auch einen Topf mit Stiel verwenden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	426 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	17 g