

# Schnitzelchen mit Quetschkartoffeln und Spinat

Zeit gesamt  
35min



Zubereitungszeit  
35min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|  |       |
|--|-------|
| Kartoffeln, vorw. festk.                         | 1 kg  |
| Salz   |       |
| Blattspinat                                      | 400 g |
| Strauchtomaten                                   | 3 St. |
| Schalotten                                       | 1 St. |
| Knoblauchzehen                                   | 1 St. |
| Öl   | 5 EL  |
| Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein | 600 g |
| Pfeffer, schwarz gemahlen                        |       |
| Weizenmehl, Type 405                             | 3 EL  |
| Butter   | 2 EL  |
| Frischkäse, natur                                | 100 g |

## Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenpapier

1. Ofen auf 200° C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 15 Min. köcheln.
2. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Tomaten waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Kartoffeln mit einer Gabel flach drücken, sodass sie an der Schale noch zusammenhängen. Mit 3 EL Öl beträufeln, salzen und ca. 15 Min. im Ofen backen.
4. Schweineschnitzel waschen, trocken tupfen, quer halbieren, salzen und pfeffern. Mehl auf einen Teller geben und Schnitzel darin wenden. In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schnitzel darin von jeder Seite ca. 1–2 Min. anbraten. Pfanne anschließend an den Herdrand schieben und bis zum Servieren warm halten.
5. Im gesäuberten Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Schalottenwürfel und Knoblauch zugeben und ca. 4 Min. darin anschwitzen. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Tomatenwürfel und Frischkäse unter den Spinat mischen und kurz erwärmen, jedoch nicht mehr kochen. Ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Quetschkartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Spinat und Schnitzeln auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 584 kcal |
| Kohlenhydrate  | 50 g     |
| Eiweiß         | 45 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 22 g     |