Schwein mit Kartoffelklößen und Butterböhnchen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweineschnitzel	600 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Buschbohnen	400 g
Salz	
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Rinderbrühe	300 ml
Mini Kartoffelklöße	800 g
Butter	2 EL
Frischkäse, natur	5 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Bohnen waschen, Enden entfernen, quer halbieren.

2. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Bohnen darin ca. 8 Min. auf mittlerer Stufe blanchieren. Bohnen anschließend in ein Sieb abgießen und beiseitestellen.

3. Derweil in einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweineschnitzel salzen und in der Pfanne von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Mit Pfeffer würzen und auf einem Teller mit Alufolie bedeckt beiseitestellen. Bratensatz mit Rinderbrühe ablöschen, aufkochen und anschließend ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Die Flüssigkeit sollte dabei ca. um die Hälfte reduzieren.

4. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffelklöße darin ca. 15–20 Min. ohne Deckel ziehen lassen (das Wasser sollte dabei nicht sprudelnd kochen). Im Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Bohnen zugeben, ca. 5 Min. leicht darin anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Sauce vom Herd nehmen, Frischkäse mit dem Schneebesen einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in die Sauce legen und ca. 3 Min. erwärmen. Kartoffelklöße mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben. Schweineschnitzel mit Kartoffelklößen und Butterbohnen auf Tellern anrichten, mit Schnittlauchröllchen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du Kartoffelklöße übrig hast, kannst du diese am nächsten Tag in Scheiben schneiden und in Butter anbraten. Dazu schmeckt ein knackiger Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	677 kcal
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	15 g