Schnitzel vom Schweinefilet mit Nudeln und mediterranem Gemüse aus dem Ofen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Schweinefilet	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	100 g
Pastagewürz	2 g
Weizenmehl, Type 405	6 EL
Penne Rigate	500 g
Öl	4 EL
Mozzarella	250 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in ca. 3–4 cm lange Stifte schneiden.

2. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. In einer Schüssel Gemüse und Thymian mit gehackten Tomaten und 2–3 Prisen Salz vermengen, auf einem Backblech verteilen und ca. 25 Min. im Ofen backen. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen.

3. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, quer in ca. 2 cm dicke Schnitzel schneiden und mit den Handballen etwas flach klopfen. Auf einem tiefen Teller Ei mit 2 EL Wasser verquirlen. In einem weiteren tiefen Teller Paniermehl mit Pastagewürz vermischen und in einen dritten tiefen Teller Mehl geben.

4. Penne Rigate-Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. al dente garen. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Schnitzel vom Schweinefilet zuerst rundherum im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden und die Panade leicht andrücken.

5. Schnitzel in der Pfanne rundherum ca. 3–4 Min. goldbraun braten und anschließend das Fleisch in der Pfanne oder einzeln auf dem Gemüse im Ofen ca. 4 Min. weitergaren. Mozzarella sehr klein würfeln oder zupfen.

6. Nudeln in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Ofengemüse unter die Pasta mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Gemüse auf Teller verteilen, Mozzarella darübergeben und mit den Schnitzeln vom Schweinefilet servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1113 kcal
Kohlenhydrate	134 g
Eiweiß	70 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	30 g