



# Schweinegeschnetzeltes mit Birne und Karotten-Pastinaken- Puffer



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Petersilie, frisch | 15 g  |
| Karotten           | 3 St. |
| Pastinaken         | 3 St. |
| Eier               | 1 St. |
| Speisestärke       | 1 EL  |
| Salz               |       |
| Pfeffer, schwarz   |       |
| Öl                 | 2 EL  |
| Schweineschnitzel  | 600 g |
| Schalotten         | 1 St. |
| Birnen             | 1 St. |
| Milch              | 50 ml |
| Frischkäse, natur  | 100 g |

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Karotten und Pastinaken waschen, schälen, Enden entfernen und grob raspeln.
2. In einer Schüssel die Hälfte der Petersilie, Karotten und Pastinaken mit Ei, Speisestärke und Salz und Pfeffer verrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, mit 1 EL Öl bestreichen und Karotten-Pastinaken-Masse mit einem Löffel zu 6 gleich großen Portionen auf dem Blech verteilen. Zu ca. 1 cm flachen Puffern drücken und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Puffer nach ca. 10 Min. wenden.
3. Inzwischen Schweineschnitzel waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Schalotte halbieren, schälen und längs in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Viertel der Länge nach in 4–6 Spalten schneiden.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotte mit Fleisch darin ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Birnenspalten hinzufügen und weitere ca. 2 Min. anbraten. Geschnetzeltes mit Milch ablöschen und auf niedriger Stufe ca. 3 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Frischkäse abschmecken.
5. Karotten-Pastinaken-Puffer aus dem Ofen nehmen, zusammen mit dem

Geschnetzelten anrichten und mit restlicher Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |      |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 437 kcal |               |      |
| Kohlenhydrate  | 46 g     | Ballaststoffe | 11 g |
| Eiweiß         | 40 g     | Fette         | 12 g |