

Schweineschnitzel in Ei-Senf-Hülle mit Honigkartoffeln und Rahmchampignons







Zubereitungszeit 35min



Zutaten

für 4 Portionen

${\it Kartoffeln, vorw. festk.}$	1 kg	
Salz		
Schweinefilet	600 g	
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund	
Champignons, weiß	400 g	
Eier	2 St.	
Senf	20 g	
ÖI	4 EL	
Weizenmehl, Type 405	4 EL	
Gemüsebrühe	200 ml	
Schlagsahne	200 g	
Speisestärke	2 EL	
Pfeffer, schwarz gemahlen		
Honig	2 EL	

Zubereitung



Küchenutensilien

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

- 1. Ofen auf 130 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt ca. 15 Min. garen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in 8 Scheiben schneiden, mit einem Fleischklopfer etwas flach klopfen und zum Temperieren beiseitestellen.
- 2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden abschneiden und in feine Ringe schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln.
- 3. In einer Schüssel Eier und Senf verquirlen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mehl auf einen großen Teller geben. Schweineschnitzel salzen, im Ei, dann im Mehl und nochmals im Ei wenden und in der Pfanne ca. 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Auf einem Backblech im Ofen ca. 10 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern.
- 4. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Champignons und Frühlingszwiebeln ca. 4 Min. anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, Schlagsahne hinzufügen und aufkochen. In einer Schüssel Speisestärke mit 5 EL kaltem Wasser verquirlen, unter die Champignons rühren und ca. 4 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5. In der Pfanne Honig im Bratfett auf mittlerer Stufe erhitzen. Kartoffeln in ein Sieb abgießen, in der Pfanne ca. 3 Min. rundherum goldgelb anbraten und salzen.
- 6. Schnitzel vorsichtig aus dem Ofen holen, mit Kartoffeln und Champignons auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro	o Portion)
----------------	------------

Kaloriengehalt	626 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	19 g