Schweineschnitzel in Ei-Senf-Hülle mit Honigkartoffeln und Rahmchampignons

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Schweinefilet	600 g
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Champignons, weiß	400 g
Eier	2 St.
Senf	20 g
Öl	4 EL
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Schlagsahne	200 g
Speisestärke	2 EL
Pfeffer, schwarz	
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 Portion)

Kaloriengehalt	626 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	19 g