Schweineschnitzel in Honig-Senf-Marinade mit Spargel und Knoblauchbaguette

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Öl	7 EL
Süßer Senf	2 TL
Honig	1 TL
Essig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
weißer Spargel	2 Bund
Mini Romana	1 St.
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Baguette	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucker	1.5 TL
Gemüsebrühe	50 ml

Zubereitung

1. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Knoblauch mit dem Handballen grob zerdrücken. In einer Pfanne 4 EL Öl auf niedriger Stufe erhitzen, Knoblauch für ca. 2 Min. darin schmoren und beiseitestellen.

2. Für die Marinade in einer Schüssel süßen Senf, 1 EL Öl, Honig, Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Spargel waschen, schälen, holzige Enden entfernen und halbieren. Salat waschen, trocken schütteln, Strunk dünn abschneiden und achteln. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit dem Handballen leicht flach klopfen.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Min. goldbraun braten. In die Schüssel zur Marinade geben. Fleisch in der Marinade wälzen, mit Marinade in Alufolie wickeln, in eine Auflaufform geben und im Ofen für ca. 10 Minuten fertig garen. Pfanne nicht säubern.

4. Baguette in Scheiben schneiden und mit einer Schnittfläche in Knoblauchöl tunken. Mit der geölten Fläche nach oben auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 10 Min. knusprig rösten.

5. Zwiebel halbieren, schälen und achteln. In die Pfanne 1 EL Öl und 1 TL Zucker geben, auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin für ca. 2 Min. anbraten. Spargel dazugeben, für weitere ca. 5 Min. braten und mit Brühe ablöschen. Salat dazugeben, durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und vom Herd nehmen.

6. Fleisch und Baguette aus dem Ofen nehmen. Fleisch in Streifen schneiden, zusammen mit Spargelgemüse, Marinade und Baguette auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	450 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	20 g