

Schweineschnitzel mit doppelt gebackener Kartoffel und Sesamzucchini



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	5 EL
Salz	
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Zucchini	3 St.
Sesam, weiß	3 EL
Honig	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Eier	2 St.
Milch	50 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier, Alufolie

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen, längs halbieren und mit einer Gabel die Schale mehrmals einstechen. Danach mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen, 2 EL Öl und 2 Prisen Salz darüber verteilen und ca. 20 Min. auf der obersten Schiene im Ofen backen.
2. Schweinefleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs jeweils in Scheiben schneiden. Zucchinischeiben auf einem weiteren Backblech mit Sesam, 1 EL Öl, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Ofen auf 200 °C (Umluft) runterschalten und Sesamzucchini im Ofen ca. 20 Min. garen.
3. In einer Schüssel Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Innere der Kartoffeln vorsichtig mit einem Löffel herauskratzen, sodass ca. 0,5 cm Rand stehen bleibt. Die Schale sollte dabei nicht beschädigt werden. Das Fruchtfleisch mit der Eimischung vermengen und wieder in den Kartoffelschalen verteilen. Kartoffeln erneut im Ofen ca. 10 Min. backen.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten. Pfeffern und in Alufolie

gewickelt beiseitelegen.

5. Kartoffeln und Zucchini aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Schnitzel aus der Alufolie nehmen und dazulegen. Da im ausgetretenen Fleischsaft besonders viel Geschmack steckt, solltest du diesen über das Fleischträufeln.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die Kartoffeln weiter oben im Ofen backst, bekommen sie eine hellbraune Kruste. Die Füllung der Kartoffel kannst du beliebig variieren: Gut dazu passen Frischkäse, Schnittlauch, Schalotten oder eine Handvoll gewürfelter Speck.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	570 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g