



Schweineschnitzel mit Karottenstampf und Erbsen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenkerne	4 EL
Salz	
Karotten	5 St.
Zuckerschoten	250 g
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Öl	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Alufolie

1. In einer Pfanne Sonnenblumenkerne auf hoher Stufe ca. 2 Min. fettfrei rösten. Danach in einer Schale beiseitestellen. Pfanne säubern. In einem Topf ca. 500 ml Salzwasser aufkochen.
2. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, in dünne Scheiben schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 8 Min. auf mittlerer Stufe garen. Zuckerschoten waschen und schräg in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden.
3. Schweineschnitzel waschen, trocken tupfen und salzen. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweineschnitzel ca. 1 Min. scharf anbraten. Dann auf mittlere Stufe reduzieren und das Fleisch weitere ca. 3 Min. garen. Anschließend pfeffern und in Alufolie gewickelt beiseitelegen.
4. 1 Kelle Kochwasser abschöpfen. In einem Topf Zuckerschoten und Erbsen mit dem Kochwasser ca. 2 Min. dünsten. Karotten abgießen, im Topf mit 1 EL Butter stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Karottenstampf auf Tellern anrichten und das Gemüse dazulegen. Schweineschnitzel in dünne Scheiben schneiden und auf die Teller legen. Zuletzt die Sonnenblumenkerne darüberstreuen und Schweineschnitzel mit Karottenstampf und zweierlei Erbsen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	372 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g