Schweinsschnitzel auf grünem Spargel

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min
Aktivzeit: 45 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

8	Schnitzel vom Eckstück vom Schweizer Schwein, je ca. 60 g
1	Zwiebel
0.5 Bund	Peterli
50 g	gemischte Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Cashews usw.)
2 TL	HOLL-Rapsöl
0.25 TL	Paprika
0.5 TL	Currypulver
0.5 TL	getrockneter Knoblauch
	Salz
120 g	Tricolore-Quinoa
1.2 kg	grüner Spargel
1 dl	Weisswein
1 dl	Hühnerbouillon
1 TL	Speisestärke, z.B. Maizena
1 dl	Rahm

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

514	kcal
40 g	Eiweiss
31 g	Kohlenhydrate
22 g	Fett

Glutenfrei
enthält Laktose
Low Carb

Tipp

Ausserhalb der Saison können anstelle der Spargeln auch Kohlrabi oder Zucchetti verwendet werden.

Zubereitung

1. Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Zwiebel schälen und hacken. Peterli abzupfen und hacken.

3. Nüsse grob hacken. In einer Bratpfanne die Nüsse in der Hälfte des Öls anrösten. Vom Herd ziehen, Paprika, Curry, Knoblauch und Peterli beifügen und alles gut mischen. Leicht salzen.

4 Quinoa in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Abgiessen und warm halten.

5 Spargel-Enden um 2 cm kürzen und nur wenn nötig im unteren Drittel schälen. In Salzwasser oder im Dampf etwa 8 Minuten bissfest garen. Abgiessen und zugedeckt in der Pfanne oder im Dampf warmhalten.

6 Schnitzel salzen. Bratpfanne aufheizen. Schnitzel im restlichen Öl auf jeder Seite 1 Minute braten. Auf einen Teller geben. Zwiebel im Bratensatz andünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und auf ½ dl einkochen lassen. Rahm und Stärke mischen und zur reduzierten Sauce geben. Sauce 1 Minute kochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel in die heisse Sauce geben und nochmals gut heiss werden lassen.

7 Spargel und Schnitzel auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Sauce übergiessen und mit den Nüssen bestreuen.