

# Schweinschnitzel auf grünem Spargel



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 Zucchini 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.