# Gefülltes und paniertes Schweinskotelett

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min
Aktivzeit: 35 min
Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| **4** | Koteletts vom Schweizer Schwein (à ca. 200 g, in der Metzgerei eine Tasche hineinschneiden lassen) |
| **200 g** | Gorgonzola (oder ein anderer Blauschimmelkäse) |
| **3 Zweige** | Basilikum |
| **150 g** | grob gemahlenes Paniermehl |
| **1** | Ei |
| **3 TL** | Mehl |
| **2 EL** | Milch |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| **3 EL** | Bratbutter |
| **1** | Bio-Zitrone |

## Nährwerte

1 Portion (ohne Champignons und Reis) enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **730** | kcal |
| **54 g** | Eiweiss |
| **30 g** | Kohlenhydrate |
| **43 g** | Fett |

enthält Gluten
enthält Laktose

**Über 80% unseres Tierfutters stammen aus der Schweiz.**

Wenn Soja importiert wird, stammt es zu über 90% aus nachhaltiger Produktion.

## Zubereitung

1. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und die Schweinskoteletts damit füllen.

2. Basilikum von den Stielen zupfen und fein schneiden. Paniermehl auf einen flachen Teller geben und mit dem Basilikum mischen. Ei in einem tiefen Teller verklopfen und mit dem Mehl sowie der Milch mischen.

3. Schweinskoteletts salzen und pfeffern. Erst in der Ei-Mischung und dann in der Basilikumpanade wenden. Panade gut andrücken.

4 Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin von jeder Seite ca. 6 Minuten braten. Zitrone in Spalten schneiden und dazu servieren.

Dazu passen gedünstete Champignons und Reis.