Gefüllte Schweinsschnitzel im Leinsamenmantel

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min
Aktivzeit: 45 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Schnitzel vom Schweizer Schwein (vom Stotzen), je ca. 120 g
4 Tranchen	Rohschinken vom Schweizer Schwein
250 g	Langkornreis
5 dl	Gemüsebouillon
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
800 g	tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut
100 g	Kräuterfrischkäse
2	Eier
40 g	Sbrinz
200 g	geschrotete Leinsamen
4 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

924	kcal
59 g	Eiweiss
53 g	Kohlenhydrate
49 g	Fett

Glutenfrei
enthält Laktose

Weniger Stress für Schweizer Schweine

So sorgt Schweinehalter Chappuis für eine möglichst stressfreie Haltung und beste Fleischqualität.

Zubereitung

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

2. Reis mit der Bouillon aufkochen, 5 Minuten kochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Zwiebel und Knoblauch hacken. Beides in Butter andünsten. Spinat beifügen und 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Schnitzel in einen Plastikbeutel legen und mit dem Wallholz oder Fleischklopfer ca. 2 mm dünn flach klopfen. Frischkäse jeweils in der Mitte der Rohschinkenscheiben verteilen, diese zu einzelnen Päckchen verschliessen. Rohschinken auf die eine Hälfte der Schnitzel legen, diese zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Backofen auf 180 °C Unter-/Oberhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.

6 In einem tiefen Teller Ei und Käse verquirlen. Die Schnitzel zuerst in der Eimasse wenden, dann in den Leinsamen panieren.

7 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Schnitzel darin 1 Minute anbraten, dann wenden und 1 weitere Minute braten. Pfanne mit den Schnitzeln in den Ofen stellen und 15 Minuten backen. Die Schnitzel mit Reis und Spinat anrichten und servieren.