



Schnitzel mit Walnusskruste und Wirsing

Zutaten

| | | |
|-----|----------|--|
| 500 | g | Schweineschnitzel (oder Minutensteaks) |
| 50 | g | Walnuss |
| 1 | EL | Rapsöl |
| 1 | kl. Kopf | Wirsingkohl |
| 1 | | Zwiebel |
| 1 | EL | Weizenmehl Typ 1050 |
| 150 | ml | fettarme Milch |
| 1 | EL | Parmesan |
| | | Jodsalz, Pfeffer, Muskat |

Zubereitung

Den Wirsing in Streifen schneiden, die Zwiebel pellen und fein würfeln. In einem großen Topf die Zwiebel in wenig Öl anschwitzen, den Wirsing und etwas Wasser zugeben, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Deckel dünsten. Wenn der Kohl gar ist, Milch und Mehl verrühren und in den kochenden Dünstfond rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Schnitzel würzen, scharf anbraten. in einer Auflaufform den Wirsing verteilen und die Schnitzel darauf legen. Walnüsse hacken, mit Parmesan mischen und auf die Schnitzel streuen. Im Heißlufttherd bei 160° C ca. 20 Min garen.

Dazu werden Kartoffeln und evtl. ein Salat serviert.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

| | | | | | |
|---------------|---|------|---------------|---|-------|
| Kilokalorien | : | 325 | Kilojoule | : | 1362 |
| Eiweiß | : | 38 g | Ballaststoffe | : | 6 g |
| Fett | : | 15 g | Cholesterin | : | 92 mg |
| Kohlenhydrate | : | 10 g | | | |