



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stk. Schweinsschnitzel
4 EL Öl
4 EL Weißwein, trocken
650 ml Rindsuppe
10 dag Maisgrieß
8 dag Butter
1 Stk. Paprika, grün
1 Stk. Paprika, rot
Salz
Pfeffer, gemahlen
Thymian

Mein persönlicher Tipp

Den Saft mit Sauerrahm und ein wenig Mehl oder Hafermark binden. Dazu passen Blattsalat, Nudeln oder gedünsteter Blattspinat!

Elisabeth Hundsdorfer

Referentin für Ernährung in Oberpullendorf

Quellen:

- Elisabeth Hundsdorfer:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

Pannonisches Polentaschnitzel

Zubereitung

Fülle für 4 Portionen

- Zutaten: 1 roter Paprika (16 dag), 1 grüner Paprika (16 dag), 8 dag Butter, 10 dag Maisgrieß (Polenta), 3/8 l Rindssuppe oder Würfelsuppe, Salz, Pfeffer, 1 Kaffeeel. frischer oder getrockneter Thymian, gehackt
- Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- In zerlassener Butter einige Minuten anrösten, Maisgrieß zufügen und mit Suppe aufgießen.
- Mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen und bei geringer Hitze unter Rühren etwa 15 Minuten quellen lassen.
- Von der Hitze nehmen und etwa 10 Minuten überkühlen lassen.

Schnitzel für 4 Portionen

- Zutaten: 4 Schweinsschnitzel (à 15 dag von der Schale), Salz, Pfeffer, frischer oder getrockneter Thymian, gehackt; 4 Essl. Öl, ¼ l Rindssuppe oder Würfelsuppe, 4 Essl. trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, frischer oder getrockneter Thymian, gehackt, feste Holzzahnstocher oder Spagat
- Schnitzel ev. vorsichtig klopfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
- Füllung auf den Schnitzeln auftragen, Fleisch zusammenklappen und die Enden mit Zahnstochern zusammenstecken oder die Schnitzel mit Küchengarn umwickeln und die Enden verknoten.
- In einer Pfanne Öl erhitzen, Schnitzel einlegen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten – jeweils etwa 3 Minuten – braten.
- Mit Suppe und Weißwein aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen und bei geringer Hitze offen dünsten.
- Zahnstocher oder Spagat entfernen, Schnitzel mit einem scharfen Messer halbieren und mit Saft anrichten.