

**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 Rindssuppe

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**Füllte 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 Kaffeele. 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, 1/4 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 Zahntochern 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.
- Zahntocher oder Spagat entfernen, Schnitzel mit einem scharfen Messer halbieren und mit Saft anrichten.

