



#### 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



Foto: Elisabeth Hundsdorfer - Nicht zur freien Verwendung

#### 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.