



Überbackene Schnitzel mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	478 kcal/ 1997 KJ	Fett:	33 g
Eiweiß:	33 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	8,4 g
Kohlenhydrate:	16	ungesättigte Fettsäuren:	24,6 g

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde

Zubereitung:

1. Schweineschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Esslöffel Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schweineschnitzel von beiden Seiten kurz anbraten. Eine Auflaufform fetten und die Schweineschnitzel hineinlegen.

2. Paprika vierteln, putzen, abspülen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Walnüsse hacken.

3. Restliches Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin eine Minute andünsten. Knoblauch dazupressen und die Hälfte der Walnüsse zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Thymian abbrausen und die Blättchen von den Stielen streifen. Das Paprikagemüse mit etwas Thymian würzen und anschließend auf den Schnitzeln verteilen.

4. Kartoffelpüree zubereiten. Restliche Walnüsse und den übrigen Thymian unterrühren. Kartoffelpüree auf dem Paprikagemüse verteilen und geriebenen Gouda darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) ca. 20 Minuten überbacken.

Tipp: Das Kartoffelpüree schmeckt noch pikanter mit einigen kross gebratenen Speckwürfelchen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 4 Schweineschnitzel à 120 g
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 500 g Paprikaschoten (rot und grün)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g kalifornische Walnüsse
- Paprikapulver Edelsüß
- Thymianzweige
- 3 Portionen Kartoffelpüree (instant oder selbstgemacht)
- 40 g geriebener Gouda