

Schnitzel mit Kürbiskern-Sesam-Panade und Gemüsereis

Mengenangaben für **4 Portionen**

Schnitzel

Zutaten:

- Hühner- oder Putenschnitzel à ca. 120–130 g: 4 Stück
- Salz, Pfeffer
- Vollkornmehl: 40 g
- Eier, Größe L: 1 Stück
- Milch: 30 ml
- Semmelbrösel: 70 g
- Kürbiskerne, groh gehackt: 30 g
- Sesam: 15 g
- Rapsöl zum Bepinseln bzw. Besprühen: 20 g
- Zitronenspalten zum Garnieren: 4 Stück
- Preiselbeermarmelade: 80 g

Zubereitung:

- Schnitzel bei Bedarf leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Drei Panierstationen vorbereiten: Vollkornmehl; Eier mit Milch verquirlt; Semmelbrösel mit grob gehackten Kürbiskernen und Sesam vermischt.
- Schnitzel zuerst in Vollkornmehl wenden, anschließend durch die Ei-Milch-Mischung ziehen und zuletzt in der Kürbiskern-Sesam-Mischung panieren.
- Schnitzel auf GN-Bleche legen und beidseitig dünn mit Rapsöl bepinseln oder besprühen.
- Im vorgeheizten Kombidämpfer bei ca. 180–190 °C Heißluft je nach Gerät und Fleischstärke etwa 12–15 Minuten goldbraun garen. Bei Bedarf einmal wenden.
- Mit Zitronenspalten und Preiselbeermarmelade servieren.

Gemüsereis

Zutaten:

- Vollkornreis, trocken: 240 g
- Karotten, in kleinen Würfeln oder Scheiben: 120 g
- Erbsen, TK: 100 g
- Paprika, klein gewürfelt: 60 g
- Zwiebeln, fein geschnitten: 40 g
- Rapsöl: 10 g
- Gemüsebrühe, je nach Reissorte: 650 ml
- Salz
- Petersilie oder Schnittlauch gehackt

Zubereitung:

- Reis in einen ausreichend großen GN-Behälter geben. Zwiebeln, Karotten, Paprika und Rapsöl untermischen.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen und im Kombidämpfer bei 100 °C Dampf garen. Flüssigkeitsmenge und Garzeit gegebenenfalls an die verwendete Reissorte und die Herstellerangaben anpassen.
- TK-Erbsen etwa 5–10 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Reis mischen und gemeinsam fertig garen.
- Gemüsereis nach Ende der Garzeit kurz auflockern, abschmecken und mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch verfeinern.

TIPP

Mit einem bunten Salat servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
720 kcal	20 g	4,8 g	84 g	17 g	46 g	9,01 g	1,3 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	L - Sellerie	N - Sesamsamen