

Rezept überbackene Schweineschnitzel mit Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

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

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.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 377 kcal/ 1582 KJ

Eiweiß: 39,5 g

Fett: 16,9 g

Kohlenhydrate: 16 g

[Zurück zu den Fleischrezepten](#)