

Schnitzel mit buntem Paprikagemüse

Zutaten für die Schnitzel (für 4 Personen):

- 4 mittelgroße (aus der Oberschale) Schweineschnitzel
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 3 Zweige Rosmarin

Zutaten für das Gemüse:

- 6 feine längliche türkische (rot, gelb, grün) Paprikaschoten
- 2 mittelgroße rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 scharfe Chilischote
- 0.5 l Tomatensaft
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Crema di Balsamico
- 2 gehäutete Tomaten
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 10 frische Korianderblätter
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Zucker
- Pfeffer

Die türkischen Paprikaschoten vom Stielansatz befreien und in feine Streifen schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Knoblauch und Chilischote fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Den Knoblauch in der Pfanne andünsten. Paprika, rote Zwiebeln und Chili hinzufügen, ebenfalls etwas andünsten und dabei gut vermengen. Jetzt den Tomatensaft angießen. Die Zutaten sollten gut bedeckt sein. Eventuell etwas mehr Tomatensaft dazu. Das Gemüse salzen, zuckern und mit Crema di Balsamico würzen. Offen mindestens 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Das Paprikagemüse mit Zitrone, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Rosmarinzweige mit in die Pfanne legen. Die Hitze reduzieren und die Schnitzel bei mittlerer Hitze garen. Die Tomaten häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe teilen. Korianderblätter von den Stielen zupfen.

Das Tomatenfleisch und die Frühlingszwiebeln kurz in Olivenöl braten, dann mit den Korianderblättern zum Paprikagemüse geben. Die Schnitzel mit dem Paprikagemüse servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 27.08.2021

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen