Schweineschnitzel mit Paprikagemüse

Zutaten für das Gemüse (für 4 Personen):

· 2 rote Paprika
· 2 gelbe Paprika
· 4 türkische Paprika
· 2 Zwiebeln
· 500 ml passierte Tomaten
· 1 Bio-Orange
· 200 ml Brühe
· 0,5 Bund Dill
· 1 Bund Petersilie
· 1 Knolle junger Knoblauch
· 1 Chilischote
· Salz
· Pfeffer
· Olivenöl
· Butterschmalz

Bei den türkischen Paprikaschoten eignen sich Sorten wie Sumher, Sivri oder Carliston-Biber. Paprikaschoten waschen, mit einem Sparschäler schälen und die Kerne entfernen. Die Schoten in Ringe oder mundgerechte Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Orange gut abwaschen und die Schale in feinen Streifen abziehen. Den Saft auspressen.

Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Paprika hinzufügen und alles leicht zuckern, salzen und pfeffern. Den Orangensaft und 1-2 EL Orangenschale dazugeben. Alles gut verrühren. Die passierten Tomaten und eine angeschnittene Chilischote zum Gemüse geben. Knoblauchknolle teilen oder vierteln und in den Sud legen. Alles bei mäßiger Hitze etwa 15 Minuten schmoren lassen. Je nach Menge der Schmorflüssigkeit noch etwas Brühe oder Wasser dazugeben.

Dill und Petersilie waschen, trocknen und hacken. Für die Garnitur beiseitelegen.

Zutaten für das Schnitzel:

· 4 (à 150 g) Schweineschnitzel
· 2 EL Orangenschale
· 1 Zweig Rosmarin
· einige Zweige Thymian
· 1 Zehe Knoblauch
· Salz
· Pfeffer
· Olivenöl
· Butterschmalz

Derweil die Schnitzel braten. Butterschmalz und Olivenöl in eine Pfanne geben und das Fleisch auf beiden Seiten anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Knoblauch schälen und hacken. Kräuterzweige, Orangenschale und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Die Schnitzel bei mäßiger Hitze etwa 5-6 Minuten braten. Dabei immer wieder mit der Bratenflüssigkeit begießen.

Das Gemüse auf Teller verteilen, jeweils 1 Schnitzel darauf legen und mit den Kräutern garnieren.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 18.05.2023
Koch/Köchin: Rainer Sass

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