


Lichters: Käse-Schnitzel mit Zucchini-Gemüse und Kartoffelstampf

 happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lichters-kaese-schnitzel-mit-zucchini-gemuese-und-kartoffel-stampf

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Schweinerückensteaks (à 200 g, aus dem Schweinelachs, ohne Knochen)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Kräuterfrischkäse
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Rapsöl
- 4 Scheiben Gouda
- 600 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 50 g Butter
- 100 ml Sahne
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Muskatnuss
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 30 g Butter
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung:

In jedes Schweinerückensteak eine tiefe Tasche einschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und mit dem Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse in die vorbereiteten Taschen füllen. Mit Zahnstocher zustechen. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten anbraten. Je eine Scheibe Gouda darauf legen und in den Backofen schieben. Bei 180°C Ober-/Unterhitze 10 Minuten überbacken.

Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt weich garen. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen.

Butter, Sahne, Tomatenmark und Paprikapulver in einem Topf einmal aufkochen, salzen und mit Muskat würzen. Zu den Kartoffeln geben und mit einem Stampfer gründlich mischen.

Die roten Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren braun braten. Zuletzt die frisch gehackte Petersilie unterheben.

Kartoffelstampf mit Zucchini auf Tellern anrichten und je ein Schnitzel darauf geben.

Rezept: Horst Lichter

Prominenter Gast: Max Schautzer

Quelle: ZDF-Lafer!Lichter!Lecker! 16.3.2013