

Geschnetzeltes vom Schwein mit Zucchini-Gemüse

 happy-mahlzeit.com/2019/10/22/geschnetzeltes-vom-schwein-mit-zucchini-gemüse/

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Schweinerückenfilet
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 50ml Kokosmilch
- 1 EL Crème fraîche
- Butter
- Öl
- Chili
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Schweinerückenfilet waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben und dann in Streifen schneiden. 1/2 Zwiebel abziehen, kleinschneiden und im erhitzten Öl in einer Pfanne anschwitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und zu den Zwiebeln geben. Etwas Knoblauch fein gehackt ebenfalls zufügen.

In einer 2. Pfanne eine Flocke Butter zergehen lassen. Die Schale der Zucchini mit einem Sparschäler in Streifen schälen und zur geschmolzenen Butter geben.

Das Fleisch mit etwas Senf bestreichen und das Ganze mit einem Schuss Kokosmilch ablöschen. Zum Binden 1 EL Crème fraîche unterrühren.

Die Zucchini-Streifen mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen. Das Schweinegeschnetzelte mit dem Zucchini-Gemüse auf Tellern anrichten.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 21.10.2011