



Schweineschnitzel überbacken

(4 Portionen)

Zutaten:

| | |
|--------|---|
| 400 g | Schweinefleisch (Filet, Schnitzel oder ausgelöste / entfettete Koteletts) |
| | Salz, Pfeffer, Estragon |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | rote Paprikaschote |
| 80 g | Käse mit 30 % Fett i.Tr. (z.B. gerieben von Du Darfst oder Arla) |
| 50 ml | fettarme Milch |
| 80 g | Frischkäse mit max. 5 % Fett |
| 2 TL | gemischte, gehackte Kräuter |

Zubereitung:

Die Fleischstücke mit Salz, Pfeffer und Estragon einreiben und in eine flache Auflaufform legen.

Zwiebeln putzen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen bzw. in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und fein hacken. Den Käse reiben und alle Zutaten (Käse, Milch, Gemüse und Kräuter) mit dem Frischkäse vermischen (evtl. alles vorher im Mixer pürieren). Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Fleischstücke verteilen.

Die Auflaufform bei ca. 150 °C 40 Min (Ober-/Unterhitze ca. 160 °C und 50 Min.) backen.

Dazu einen bunten Salat und Naturreis reichen.

Nährwerte pro Portion:

(bei 4 Portionen)

| | | | | | |
|---------------|---|------|-------------|---|-------|
| Kilokalorien | : | 210 | Kilojoule | : | 879 |
| Eiweiß | : | 32 g | Cholesterin | : | 75 mg |
| Fett | : | 7 g | | | |
| Kohlenhydrate | : | 5 g | | | |