REZEPT-SAMMLUNG

Lauch-Frischkäse-Schnitzel

Zutaten für 2 Portion(en):

1 Stange Lauch, in dünnen Ringen
100g Champignons
100g Kochschinken, ohne Fettrand in Würfeln
200g Frischkäse 4%
2 TL Gemüsebrühe instant
75 ml Milch
125 ml Wasser
1-2 TL Senf
240g Geflügelfleisch (Schnitzel)
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Den Lauch in einer beschichteten Pfanne, möglichst ohne Fett anbraten. Nach etwa 5 Minuten den Schinken hinzufügen und kurz mitbraten. Wasser und Milch zufügen und zum Kochen bringen. Dann den Frischkäse dazugeben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Senf und Gemüsebrühe abschmecken und nochmals aufkochen.

Die Geflügelschnitzel waschen und trocken tupfen, etwas klopfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Nebeneinander in eine Auflaufform geben und mit der Lauch-Schinken-Frischkäsesauce bedecken. Bei 180°C Umluft (vorgeheizt) etwa 30 Minuten backen. Davon die ersten 10 Minuten mit Alufolie bedecken, damit der Lauch nicht zu dunkel wird.

Dazu schmecken Salzkartoffeln, Reis, Blattsalat oder Baguette. Das Rezept ist kalorienarm ausgelegt.

Arbeitszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: keine