

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Sommerliche Schnitzelpfanne

Zutaten:	Zubereitung:
<p>2 mittelgroße Zucchini</p> <p>2 Zwiebeln</p> <p>2 Knoblauchzehen</p>	<p>Waschen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden.</p> <p>Schälen, fein würfeln.</p> <p>Schälen, auspressen.</p>
<p>4 Schweine- oder Putenschnitzel je ca. 140 g</p> <p>Salz, Pfeffer, Paprikapulver</p> <p>2 EL Öl</p> <p>2 EL Tomatenmark</p> <p>800 g Gewürfelte Tomaten</p> <p>Je 1TL Oregano, Thymian,</p> <p>1 Prise Rosmarin</p> <p>Salz, Pfeffer</p> <p>100 g geriebener alter Gouda</p>	<p>Auf beiden Seiten würzen.</p> <p>In einer Pfanne erhitzen, das Fleisch kurz von beiden Seiten anbraten, in eine Auflaufform legen.</p> <p>Das Gemüse in die Pfanne geben, ebenfalls andünsten.</p> <p>Zugeben, erhitzen.</p> <p>Würzen, abschmecken, über die Schnitzel geben.</p> <p>Darüber streuen und im Backofen bei 190 Grad Heißluft ca. 25 Minuten überbacken.</p>
<p>Dazu schmeckt Reis, Nudeln oder einfach ein Stück Bauernbrot.</p>	

