

Überbackene, herzhafte Schnitzel mit Ananas und Paprika

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 6 SmartPoint Punkte

Zutaten:

270 g abgetropfte, gewürfelte und ungesüßte Ananas (den Saft auffangen)

700 g magere Schweineschnitzel (4 Stück)

2 Paprika, ich hatte eine Rote und eine Orange, in Streifen geschnitten

1 rote Zwiebel, halbieren und dann in Ringe schneiden

500 ml Gemüsebrühe

150 ml aufgefangenen Ananassaft

200 g Exquisa Frischkäse 0,2% Fett, Chili-Paprika

30 g frisch geriebenen Parmesankäse, habe ich mit der feinen Microplanereibe gemacht

Gewürz Fleischeslust, zum Würzen der Schnitzel. Alternativ einfach nach eigenem Geschmack würzen

Evtl etwas Johannesbrotkernmehl zum Binden der Soße

Zubereitung:

Den Backofen auf 210 Grad O/U Hitze vorheizen.

Dann die gewürzten Schnitzel in die große Ofenhexe legen.

Nun die Paprika mit den Zwiebelringen auf die Schnitzel geben, dann die Ananasstücke darüber verteilen.

Dann in die Gemüsebrühe zuerst den Frischkäse mit einem Schneebesen einrühren, bis dieser sich aufgelöst hat und dann den Ananassaft zugeben und verrühren.

Alles über die Gemüse-Fleischmischung geben.

Zuletzt den geriebenen Parmesankäse drüber streuen und alles für ca. 55 Min auf dem unteren Rost fertig garen.

Bitte die Garprobe machen, da die Garzeit von der Dicke und der Qualität des Fleisches abhängt.

Wenn das Fleisch gar ist und sich zu viel Flüssigkeit abgesetzt hat, kann man noch etwas mit dem Johannesbrotkernmehl die Soße andicken.

Wir hatten Reis dazu.

Guten Appetit wünscht Euch Judith