



## **Schnitzel mit Walnusskruste und Wirsing**

### **Zutaten**

500	g	Schweineschnitzel (oder Minutensteaks)
50	g	Walnuss
1	EL	Rapsöl
1 kl.	Kopf	Wirsingkohl
1		Zwiebel
1	EL	Weizenmehl Typ 1050
150	ml	fettarme Milch
1	EL	Parmesan
		Jodsalz, Pfeffer, Muskat

### **Zubereitung**

Den Wirsing in Streifen schneiden, die Zwiebel pellen und fein würfeln. In einem großen Topf die Zwiebel in wenig Öl anschwitzen, den Wirsing und etwas Wasser zugeben, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Deckel dünsten. Wenn der Kohl gar ist, Milch und Mehl verrühren und in den kochenden Dünstfond rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schnitzel würzen, scharf anbraten. in einer Auflaufform den Wirsing verteilen und die Schnitzel darauf legen. Walnüsse hacken, mit Parmesan mischen und auf die Schnitzel streuen. Im Heißluftherd bei 160° C ca. 20 Min garen.

Dazu werden Kartoffeln und evtl. ein Salat serviert.

### **Nährwerte pro Person**

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	325	Kilojoule	:	1362
Eiweiß	:	38 g	Ballaststoffe	:	6 g
Fett	:	15 g	Cholesterin	:	92 mg
Kohlenhydrate	:	10 g			