

Kartoffelschnitzel

Zutaten für 2 Portionen

Für den Couscous

- 100 g Couscous
- 100 ml Wasser
- ½ TL Kristallsalz

Für die Kartoffelschnitzel

- 300 g grosse Kartoffeln - waschen, schälen und der Länge nach in Scheiben schneiden
- 500 ml Wasser
- 6 EL Erdnussöl
- 1 TL Kristallsalz

Für die Creme und die Panade

- 400 ml Wasser
- 150 g Haferflocken - zu Mehl mahlen; davon 50 g als Panade verwenden
- 5 in Öl eingelegte Tomaten - fein hacken
- 1 EL Kapern - fein hacken
- 2 EL fein gehackter Thymian

Für die Sauce

- 300 ml Tomaten Passata
- 1 EL fein gehackte Kapern
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 1 EL fein gehackter Thymian
- 1 TL fein gehackter Oregano
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für die Sauce die passierten Tomaten zusammen mit den Kapern in einen Topf geben und solange leicht köcheln lassen, bis die Schnitzel fertig sind. Dann alle Kräuter dazugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Couscous in eine Schüssel geben, 100 ml gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und über den Couscous giessen. 10 Min. quellen lassen, dann mit einer Gabel kräftig auflockern.

Für die Kartoffelschnitzel einen Topf mit 500 ml Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin max. 5 Min. kochen (nicht länger, sonst verlieren sie ihren Biss). Das Wasser sofort abgiessen, die Kartoffeln kalt abspülen und beiseitestellen.

Für die Creme und Panade 100 g gemahlene Haferflocken in eine Schüssel geben. Einen Topf mit 400 ml Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen und über die Haferflocken giessen. Kurz verrühren, dann Tomaten, Kapern und Thymian dazugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die Panade das restliche Haferflockenmehl in einen tiefen Teller füllen.

Die gekochten Kartoffelscheiben zuerst in der Mehl-Panade, danach in der Creme und zum Schluss in der aufgelockerten Couscous-Masse wenden.

Zwischenzeitlich das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelschnitzel darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Die Kartoffelschnitzel zusammen mit der Sauce anrichten, servieren und geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 899 kcal, Kohlenhydrate: 106 g, Eiweiss: 21 g, Fett: 41 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-kartoffel-schnitzel.html>