

## Low-Carb-Parmesan-Schnitzel aus dem Ofen

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Schnitzel

2 Schweineschnitzel  
100 g Parmesan  
1 Teelöffel getrockneter Oregano  
1 Teelöffel getrocknetes Basilikum  
1 Esslöffel gemahlene Mandeln  
1 Ei  
1 Esslöffel Sahne  
Salz, Pfeffer  
1 Esslöffel Pflanzenöl

#### Für den Tomaten-Salat

10 Cherrytomaten  
1 Schalotte  
1 Esslöffel Olivenöl  
2 Teelöffel Balsamico-Essig  
1 Prise(n) Zucker  
Salz, Pfeffer  
1/2 Bund Basilikum

#### Besonderes Zubehör

kleine Auflaufform  
Fleischplattierer

Sache sicher bist, dann dabei, dass ein gutes Schnitzel eine leckere Panade braucht! Gute Nachricht für Low-Carb-Fans: die muss aber nicht immer aus Semmelbröseln bestehen. Mit Parmesan und Mandeln wird es mindestens genauso lecker und sogar noch würziger. Auf frischem Tomatensalat ist dieses panierte Schnitzel eine echte Wucht, die der klassischen Variante in nichts nachsteht!

- 1 -

Ofen auf 190 °C vorheizen. Boden der Auflaufform einfetten.

- 2 -

Für die Schnitzel Eier aufschlagen, mit Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan fein reiben, mit Kräutern und Mandeln mischen.

- 3 -

Schnitzel mit einem Fleischplattierer oder Pfannenboden sanft platt klopfen. Nacheinander zuerst in Ei und abschließend in Parmesan-Mischung wenden. Käse mit der flachen Hand andrücken.

- 4 -

Schnitzel in die Auflaufform legen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten gold-braun backen.

- 5 -

Für den Tomatensalat Cherrytomaten waschen und vierteln. Schalotte schälen und fein würfeln. Basilikum hacken. Mit Olivenöl und Balsamico-Essig mischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit Schnitzeln und etwas geriebenem Parmesan servieren.

Ohne Schnitzel, ohne dich! Und wenn du dir bei einer