



Schnitzeli mit Kräuter- sauce

ca. 7.90
pro Person

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

CH-Salsa

½ Bund Liebstöckel

**je 1 Bund glattblättrige
Petersilie und Schnittlauch**

1 dl Öl (siehe Tipp)

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Alle Zutaten pürieren.

Bratbutter zum Braten

4 Schweinsschnitzel

(z. B. vom Stotzen; je ca. 150 g)

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Wenig Bratbutter in einer Bratpfanne
heiss werden lassen, Fleisch beidseitig
je ca. 1½ Min. braten, würzen.

Pro Person: 31 g Fett, 34 g Eiweiss,
0 g Kohlenhydrate, 1743 kJ (417 kcal)



Tipp: Dieses Weizenkeim-
öl ist reich an Omega-3-
und Omega-6-Fett-
säuren, die zu einem
gesunden Herz-Kreis-
lauf-System beitragen.
Wussten Sie, dass
bereits 2 EL Weizenkeim-
öl den Tagesbedarf an
Vitamin E zu 100 % ab-
decken? Weizenkeimöl
gibt Ihren Salatsaucen,
Kräutersaucen oder
Marinaden für Antipasti
den nötigen Pfiff. Grosse

Hitze mag es nicht. VIOGERM® ist in
Coop-Supermärkten erhältlich. Weitere
Infos finden Sie unter www.viogerm.ch.