



Rehschnitzel mit Eierschwämmli- Birnen-Konfit

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

120 g Eierschwämmli

1 Schalotte

2 Birnen

4 EL HOLL-Rapsöl (hoch erhitzbar)

4 EL flüssiger Honig

6 EL Essig

1 dl Weisswein

2 Sternanise

Salz, Pfeffer

8 Rehschnitzel à ca. 80 g

2 Zweige Thymian

Pilze rüsten und halbieren. Schalotte hacken. Birnen halbieren, Kerngehäuse ausstechen. Birnen in ca. 1 cm grosse Würfelchen schneiden. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Pilze und Birnenwürfelchen ca. 2 Minuten dünsten. Honig, Essig, Wein und Anis dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rehschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Schnitzel beidseitig ca. 2 Minuten braten. Schnitzel auf einen Teller legen und mit Alufolie abdecken. Einige Minuten ziehen lassen. Schnitzel mit Pilz-Birnen-Konfit anrichten. Thymian darüberzupfen. Dazu passen Spätzli.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 35 g Eiweiss, 12 g Fett,

26 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal