

Schnell & einfach

Schnitzel mit Rüeblisauc

20 Minuten



Leicht

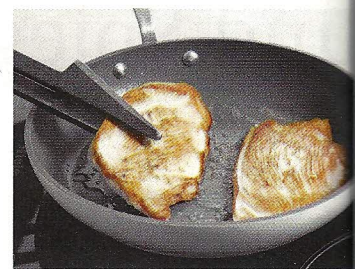


Zutaten

- 1 Esslöffel Rapsöl
- 4 Trutenschnitzel
(je ca. 150 g)
- ½ Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer
- 200 g Rüebl
- 2 dl Halbrahm
- 2 Esslöffel glattblättrige Petersilie
- Salz, Pfeffer

Pro Person: 19 g Fett, 38 g Eiweiss,
5 g Kohlenhydrate, 1430 kJ (341 kcal)

Kochanleitung



1
Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, **Schnitzel** portionenweise je ca. 4 Min. braten, würzen, warm stellen.



2
Rüebl grob reiben, in derselben Pfanne zugedeckt ca. 2 Min. dämpfen.



3
Rahm dazugliessen, ca. 2 Min. köcheln, **Petersilie** fein schneiden, begeben, würzen. Sauce über die Schnitzel giessen.



TIPP

Schneller gehts mit 1 Beutel geraffelten Rüebl (ca. 200 g) von IDEE Betty Bossi, erhältlich in vielen Coop Verkaufsstellen.