

Rezept für Sesamschnitzel mit Süßkartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

1 kg Süßkartoffeln

- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Softpflaumen (entsteint)
- 1/2 Bund Koriander
- 400 g Schweineschnitzel
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei
- 60 g Weizenmehl
- 30 g Paniermehl
- 30 g Sesamsamen
- 3 EL Butterschmalz

Zubereitung Sesamschnitzel mit Süßkartoffelpüree

1. Für das Süßkartoffelpüree die Süßkartoffeln schälen, grob würfeln, in Salzwasser zugedeckt 20 Minuten kochen, abgießen, ausdämpfen lassen, zerstampfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Softpflaumen grob würfeln. Korianderblätter abzupfen, grob hacken und mit den Pflaumen unter das Püree heben. Warm stellen.
3. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verschlagen. Paniermehl und Sesamsamen vermischen. Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden, danach durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in der Sesam-Paniermehlmischung wenden und gut fest drücken. In einer Pfanne das Fett heiß werden lassen und die Schnitzel darin in ca. 10-12 Min. goldgelb braten.
4. Mit dem Püree anrichten.

Kalorien: pro Portion etwa 787 kcal