

Gratiniertes Schnitzel alla Caprese mit Pfannen-Gemüse und Karotten-Couscous

 happy-mahlzeit.com/2021/12/22/gratiniertes-schnitzel-alla-caprese-mit-pfannen-gemüse-und-karotten-couscous

Zutaten für 2 Personen

Für die Schnitzel:

- 2 Schweineschnitzel à 180 g
- 100 g Mozzarella
- 100 g Tomaten
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer

Für das Gemüse:

- 1 mittelgroße Zucchini
- 10 Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- ½ TL Fenchelsamen
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer

Für den Couscous:

- 130 g Couscous
- 200 ml Karottensaft
- 1 TL kalte Butter
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur:

¼ Bund Basilikum

Zubereitung:

Den Ofen-Grill auf 200 Grad vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel waschen, trockentupfen, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl auf beiden Seiten etwa 3 Minuten goldbraun anbraten. Die Schnitzel aus der

Pfanne nehmen, in eine Auflaufform geben, mit Mozzarella und Tomaten belegen und im Ofen ca. 5 Minuten gratinieren.

Für das Gemüse Fenchelsaat im Mörser grob zerstoßen. Schalotte und Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im heißen Öl glasig dünsten. Zucchini waschen, längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zucchini, Tomaten und Fenchelsamen in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous Karottensaft und etwas Salz in einem Topf aufkochen. Couscous zugeben und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Kalte Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und einige Blätter von den Stielen abzupfen. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum garnieren und mit dem Gemüse und Couscous auf Tellern anrichten.

Rezept: Mark Edelberg

Quelle: Die Küchenschlacht vom 9. Januar 2017

Episode: Leibgerichte