

Überbackene Peperonata-Kalbsschnitzel

Mit der Kombination Gemüse mit Fleisch hat man eine gute Möglichkeit, den Fleischverzehr einzuschränken. Bei diesem Rezept reichen zwei kleine Schnitzel für zwei Personen. Der Gemüseanteil des Gerichtes überwiegt.

Zutaten für 2 Personen:

- ▶ 2 kleine Kalbsschnitzel
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Öl für die Pfanne
- ▶ 2 Zucchini
- ▶ 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
- ▶ 1 rote Zwiebel
- ▶ 6 Cocktailtomaten
- ▶ etwas Oregano
- ▶ Kräutermeersalz
- ▶ 1/4 l Gemüsebrühe
- ▶ 50 g frisch geriebener Parmesankäse



Zubereitung:

- ▶ Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- ▶ Die Schnitzel salzen und pfeffern.
- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten anbraten.
- ▶ Die Zucchini waschen, putzen und klein schneiden.
- ▶ Die Paprikaschoten waschen und in Streifen schneiden.
- ▶ Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- ▶ Die Tomaten vierteln.
- ▶ Öl in einem breiten Topf erhitzen. Das Gemüse mit der Zwiebel darin andünsten.
- ▶ Mit Oregano und Kräutermeersalz würzen.
- ▶ Die Gemüsebrühe angießen. Etwas köcheln lassen.
- ▶ Die Hälfte des Gemüses in eine Auflaufform geben.
- ▶ Die Schnitzel darauf legen, mit dem restlichen Gemüse abdecken.
- ▶ Mit Parmesan bestreuen und ca. 20 Minuten im Backofen überbacken.