

**Kochen**

**Jens Jakob**

**Montag, den 20.03.2023**

**Schinken-Käse-Schnitzel mit Bratreis**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für den Bratreis**

200 g Basmatireis  
etwas Salz  
400 g Brokkoli  
4 Lauchzwiebeln  
4 Karotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Rapsöl  
etwas Pfeffer  
50 ml Gemüsebrühe  
150 g Erbsen, TK  
etwas Sojasauce, nach Belieben  
1 Bund Petersilie

**Für die Schnitzel**

2 Zwiebel  
2 Scheiben Kochschinken  
300 g Champignons  
2 EL Rapskernöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
4 Schweineschnitzel (à ca. 125 g,  
alternativ Hähnchen)  
4 EL Mehl  
2 Eier (Größe M)  
2 EL Butterschmalz  
100 g Bergkäse (am Stück)



**Zubereitung**

1. **Reis abbräusen** und nach Packungsanleitung in Salzwasser garen und abtropfen lassen.
2. Reis auf eine Platte geben und im Kühlschrank abkühlen lassen
3. Brokkoli, Lauchzwiebeln, Karotten und Knoblauch putzen bzw. schälen. Brokkoli in feine Röschen teilen. Lauchzwiebeln und Karotten kleinschneiden. Knoblauch fein hacken.
4. **Inzwischen für die Schnitzel** Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Schinken kleinschneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin anbraten. Zwiebeln zugeben und mitbraten, bis sie goldgelb sind. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Schinken untermischen und beiseitestellen.
6. Fleisch etwas trockentupfen und flachklopfen
7. Mehl, 0,5 TL Salz und 0,5 TL Pfeffer auf einem Teller mischen. Eier verquirlen.
8. Schnitzel zunächst in Mehl, dann in den Eiern und zuletzt nochmal im Mehl wenden.
9. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
10. Pilzmasse gleichmäßig auf den Schnitzeln verteilen. Käse darüber reiben.
11. Schnitzel im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten überbacken.
12. Inzwischen für den Reis Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Brokkoli, Karotten und Lauchzwiebeln 3-4 Minuten braten. Brühe und Erbsen (gefroren) hinzufügen.
13. Dann abgekühlten Reis zugeben und bei starker Hitze ca. 3-4 Minuten knusprig braten. 14. Reis mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Petersilie abbräusen, trockenschütteln und mit dem Reis mischen.
15. Schnitzel aus dem Ofen nehmen, mit dem Reis anrichten und servieren