Geschnetzeltes mit Tomatensalat

Salate

Zutaten (1 Person)

» 1 Schweineschnitzel
» 50g Lauchzwiebel(n)
» 1 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 350g Tomate(n)
» 2 EL Weißwein-Essig
» 2 Stiele Basilikum
» Zitrone(n)
» Basilikum

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
bis 5€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch und Lauchzwiebeln darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Tomaten in Scheiben schneiden und einen Teller damit auslegen. Fleisch und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Bratfett, 2EL Wasser und Essig aufkochen. Basilikum hacken, zufügen. Über die Tomaten träufeln. Mit Zitrone und Basilikum garnieren.

Tipp: Essig zu gleichen Teilen mit Zitronensaft mischen.

Nährwerte: 260kcal/E22g/F12g/KH13g pro Portion

angelegt am: 07.12.2004 Rezept-Nr: 1345

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke