

**Kochen**

**Eberhard Braun**

**Mittwoch, den 15.06.2022**

**Gemüsenukeln mit gefüllten Schnitzeln**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Gemüsenukeln**

300 g Zucchini  
300 g Karotten (am besten dicke Karotten verwenden)  
0,5 Bund Petersilie  
0,5 Bund Basilikum  
etwas Salz  
100 ml Gemüsebrühe  
40 g Butter  
etwas Pfeffer

**Für die Schnitzel**

4 Kalbsschnitzel, à ca. 120 g, aus dem Rücken; alternativ  
Schnitzel vom Schwein (siehe Tipp)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
50 g Tomaten, getrocknet, in Öl  
4 Stiele Petersilie  
2 Stiele Basilikum  
1 Chilischote (nach Belieben)  
1 Knoblauchzehe  
50 g Käse (z.B. kräftiger Bergkäse, Parmesan oder Pecorino)  
30 g Mandeln, gehackt  
0,5 Biozitron, Saft und abgeriebene Schale davon  
1 EL Haferflocken, fein oder Semmelbrösel  
4 EL Maismehl oder Mehl Type 405  
3 EL Rapsöl  
400 ml Gemüsebrühe  
1 EL Senf, grobkörnig



**Außerdem**

Holzspieße, klein

**Zubereitung**

- Zucchini und Karotten** abbrausen, bzw. schälen. Gemüse mit einem Spiral-Gemüseschneider in lange Streifen schneiden. Alternativ das Gemüse mit einem Sparschäler erst der Länge nach in Scheiben schneiden. Die Scheiben übereinanderlegen und mit einem Messer in dünne Streifen schneiden. Gemüsestreifen leicht salzen, mischen und 6-7 Minuten ziehen lassen. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
- Schnitzel einschneiden** (siehe Tipp), auseinanderklappen und mit dem Fleischklopfer dünn klopfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Füllung** die getrockneten Tomaten fein schneiden. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Käse fein reiben. Chilischote in Ringe schneiden, Kerne entfernen. Knoblauch abziehen und fein schneiden.
- Tomaten, Mandeln, die Hälfte der Petersilie und Basilikum, 1 TL Zitronenabrieb und Haferflocken mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Jeweils ca. 1 EL Füllung auf eine Seite der Fleischscheiben geben und zusammenklappen. Die Seiten mit (leicht geölten) Holzspießen verschließen.

6. Auf einem Teller 3 EL Mehl verteilen. Die Schnitzel darin wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

7. Öl erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten anbraten. Mit Zitronensaft und Gemüsebrühe ablöschen. Abdecken und bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten dünsten.

8. **Für die Gemüsenudeln** Gemüsebrühe in einer tiefen Pfanne aufkochen lassen. Zucchini- und Karottenstreifen zugeben, abdecken und ca. 3-4 Minuten garen.

9. **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen. Übrige Petersilie, Senf, Chili, übrigen Zitronenabrieb und Knoblauch unter die Soße rühren. Das übrige Mehl mit etwas kaltem Wasser verrühren und zur Soße geben, kurz aufkochen lassen, bis die Soße leicht sämig wird. Pfanne vom Herd ziehen und Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel erneut in die Soße legen und bis zum Servieren erwärmen.

10. **Für die Gemüsenudeln** Butter Petersilie und Basilikum unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel, Soße und Gemüsenudeln anrichten und servieren.

**Tipp Schmetterlingsschnitt:** Das Fleischstück mit einem sehr scharfen Messer waagrecht in zwei gleich dünne Scheiben teilen, so dass sie an einer Seite miteinander verbunden bleibt. Wird das Fleisch nun auseinandergeklappt, ist es doppelt so groß. Alternativ, vom Metzger einschneiden und vorbereiten lassen. Falls etwas Füllung übrig bleibt, dies mit etwas Öl mischen und als Pesto für Nudeln oder als Brotaufstrich verwenden.