
 Hauptspeise



Valess Gouda Schnitzel

mit Kartoffel-Brokkoli-Stampf

 15 min Zubereitungszeit

 40 min Kochzeit

 504 kcal pro Portion

•∞ Leicht

 Deutsche Küche

 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

2 Valess Gouda-Schnitzel

300 g mehligkochende Kartoffeln

300 g Brokkoli

75 ml Milch

1 Bund Schnittlauch

Muskatnuss, gemahlen zum Würzen

Salz & Pfeffer zum Würzen

Pflanzenöl zum Braten

30 g Parmesan, gehobelt

Zubereitung

- 1 Kartoffeln schälen und abwaschen. Dann in grobe Stücke zerteilen. Brokkoli ebenfalls abwaschen und die Röschen vom Strunk abschneiden. Beides zusammen in ausreichend Wasser ca. 20 Min. kochen. Anschließend abschütten.
- 2 Kartoffeln und Brokkoli zusammen mit der Milch fein pürieren. Schnittlauch abwaschen und in feine Röllchen schneiden. Diese unter den Stampf heben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Valess Gouda-Schnitzel in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
- 4 Schnitzel zusammen mit dem Kartoffel-Brokkoli-Stampf auf Tellern anrichten. Parmesan über den Stampf streuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	440kJ /105kcal	2.113kJ /504kcal
Fett	4g	17g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	7g
Kohlenhydrate	10g	48g
davon Zucker	2g	7g
Eiweiß	7g	33g
Salz	1g	4g