

Jägerschnitzel aus dem Ofen mit Spätzle

Zutaten

(2 Personen)

2	Schweineschnitzel
70 g	Spätzle, roh (Fertigprodukt)
100 g	frische Champignons
1	Zwiebel
150 ml	Sahne, 40%
2 EL	Rapsöl
100 ml	Weißwein, trocken evtl. etwas Biobin zum Binden
½ TL	Majoran, getrocknet
	Pfeffer, Salz



Zubereitung:

Die Schnitzel halbieren und mit Pfeffer würzen. 1EL Öl erhitzen, die Schnitzel kurz von beiden Seiten anbraten und in eine Auflaufform legen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Beides im restlichen Öl anbraten, mit Majoran und Pfeffer würzen. Weißwein angießen und kurz einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und bei Bedarf mit Biobin (Johannisbrotkernmehl) binden. Die Sauce über die Schnitzel verteilen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Min. bei 200° C garen.

Währenddessen die Spätzle in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung gar kochen. Danach auf zwei Tellern mit dem Fleisch und der Sauce anrichten und servieren.

TIPP: Champignons aus der Konserve sind eine gute Alternative zu frischen. Damit lässt sich der Kaliumgehalt auf 689 mg (entspricht 34 % von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 369 mg (entspricht 37 % von der Tageshöchstmenge) reduzieren.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium:	839 mg = 42 %
Phosphat:	397 mg = 40 %
Energie:	663 kcal
Eiweiß:	41 g
Fett:	35 g
KH:	25 g