



Obst-Schnitzel aus Apfel und Ananas



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 1332 kJ, 318 kcal, 30,9 g Kohlenhydrate, 5,44 g Eiweiß, 20,9 g Fett, 60,1 mg Cholesterin, 3,95 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Schnitzel sind ein echter Klassiker in der deutschen Küche. Wir haben dieses traditionelle Gericht einfach neu interpretiert und Obst paniert und gebraten. Diese süßen Frucht-Schnitzel sind echt super lecker und überzeugen garantiert auch Vegetarier. Also ran an die Panierstraße und los geht's!

Step 1:

Zuerst kannst du die Äpfel schälen und horizontal in Scheiben schneiden. Das Kerngehäuse rund ausschneiden. Die Ananas schälen, in Scheiben schneiden und den Strunk entfernen.

Step 2:

Das Ei in eine Schüssel aufschlagen und mit der Milch, sowie dem Puderzucker verquirlen. Das Mehl, die Kokosflocken und die Mandeln in je eine Schüssel geben und die Mandeln mit dem Zimt vermischen.

Step 3:

Nun die Äpfel zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in den Mandeln wenden. Die Ananas in Mehl, in Ei und in Kokosflocken wenden.

Step 4:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fruchtschnitzel hinein legen. Von beiden Seiten knusprig braun anbraten.

Zutaten

Menge

2	Äpfel
1/3	Ananas
1	Ei
2 EL	Milch
1 EL	Puderzucker
3 EL	Mehl
3 EL	Kokosflocken
3 EL	gemahlene Mandeln
1/2 TL	Zimt
4 EL	Öl