Schnitzel-Auflauf Florentiner Art

Autor des Rezepts: aus meiner Sammlung

Keine Beschreibung vorhanden

Zutaten

2 mittelgr Zwiebeln
4-5 Stiele frischer oder 1/2 Tl getrockneter Thymian
4 El + etwas Olivenöl
2 El Tomatenmark
500 g stückige Tomaten
Salz
Pfeffer
Muskat
600-750 g Blattspinat
500 g Champignons
6 dünne Schweineschnitzel à ca 125 g
3 El Mehl
125 g Mozzarella
75-100 g Parmesan am Stück
Alufolie

Zubereitungsanweisung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Thymian waschen, abzupfen. 1/3 Zwiebeln in 1 EL heißem Öl andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Nochmals abschmecken.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. 1/3 Zwiebeln in 1 El heißem Öl andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat gut abtropfen lassen.

Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. In 2 El heißem Öl portionsweise goldbraun braten. Übrige Zwiebeln mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnitzel trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden und etwas abklopfen. 1/3 Tomatensauce in eine geölte große Auflaufform streichen. 3 Schnitzel darauflegen. 2/3 Spinat, Hälfte Pilze und etwas Tomatensauce darauf verteilen, übrige Tomatensauce darübergießen.

Auflauf mit Alufolie gut abdecken und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2) 2-2M Stunden backen.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Parmesan reiben. Den Auflauf ca. 30 Minuten vor Ende der Backzeit mit

Mozzarella belegen und mit Parmesan bestreuen. Offen goldbraun überbacken.

Getränk: kühler Weißwein.

zubereitungszeit ca. 3 Std. Portion ca. 410 kcal 45 g E • 19 g F • 11 g KH

Anmerkungen

Keine Beschreibung vorhanden

Zubereitungszeit	über 2,5 Std	**Schwierigkeitsgrad**	normal
Portionen	vier Portionen	**Sonstige Menge**	
Land/Region	Deutschland	**Kosten pro Portion**	
Vegetarisches Gericht	Nein	**Laktose frei**	Nein
Diabetisch	Nein	**Gluten frei**	Nein
Kilo-Kalorien	410	**Kilojoule**	
Fettgehalt	19 g	**Broteinheiten**	
Eiweiß	45 g	**Kohlehydrate**	11 g