

Id3652 web merkur badge f584ccd554b0d9befde6e17eb44d3027

Scaloppine vom Schwein

mit Fenchel-Orangensalat und Orzo



20-30min



2 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Filippou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Feine Scheiben vom Schwein auch "Scaloppine" genannt mit einem fruchtig-leichten Fenchel-Orangensalat und Orzonudeln sorgen für ein feines und leichtes kulinarisches Highlight auf eurem Teller! Das Gericht lässt die Sterneküche zu dir nach Hause kommen und ist noch dazu eine wahre Vitam...

Was du von uns bekommst

- Schweinesteaks
- frische Petersilie
- Orzo ¹
- blanchierte Mandeln ¹⁵
- Fenchel
- Orange

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- Fleischklopfer
- große Pfanne
- Klarsichtfolie
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 995.0kcal, Fett 29.9g, Eiweiß 55.7g, Kohlenhydrate 118.4g



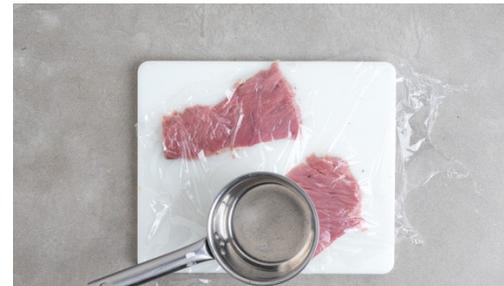
1. Orange vorbereiten

Rohr auf 180°C Umluft vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit 1TL Salz und Wasser für **Orzo** zum Kochen bringen. Eine **Orange** waschen, fein abreiben und entsaften. Eine **Hälfte** der **zweiten Orange** ebenfalls entsaften, die andere schälen und in feine Scheiben schneiden. **Fenchel** halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. **Petersilienblätter** fein hacken.



4. Sauce zubereiten

1 weiteren EL Butter in die Pfanne geben und kurz schmelzen lassen. **Orangenzeste**, **Orangensaft**, 120 ml Wasser zugeben und ca. 1Min einkochen lassen. Dann die Mehl-Wasser Mischung zugeben, die **Sauce** kurz eindicken lassen und dann von der Hitze entfernen.



2. Fleisch vorbereiten

Schweinesteaks mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann unter einer Schicht Frischhaltefolie mit einem Fleischhammer oder einer leeren Glasflasche auf ca. 1 cm gleichmäßig flach klopfen. Die **Schnitzel** mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwas Mehl auf einen tiefen Teller geben und die **Schnitzel** darin wenden. Das überschüssige Mehl abschütteln.



5. Fertigstellen

Orzo in das kochende Wasser geben und ca. 5-7Min. bissfest kochen. Anschließend in einem Sieb abgießen. **Fenchel** mit **Petersilie**, **Orangenscheiben**, 1EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen. **Fleisch** bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben und ca. 30 Sek. je Seite in der **Sauce** braten.



3. Schnitzel anbraten

Mandeln grob hacken und ca. 5-10Min. auf mittlerer Schiene des Rohrs bräunlich rösten. Eine große Pfanne mit 1EL Olivenöl auf mittelhohe Hitze aufheizen. Das **Fleisch** darin ca. 2Min. je Seite anbraten. **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. 1TL Mehl mit 2EL Wasser in einer kleinen Schüssel klumpenfrei verrühren.



6. Anrichten

Orzo auf Tellern verteilen, **Fleisch** darauf platzieren, mit **Sauce** beträufeln und den gerösteten **Mandeln** bedecken. **Fenchel-Orangensalat** in gesonderten Schüsseln anrichten und genießen.