

## **Rezept für Schnitzel mit knuspriger Kokoskruste und Mango-Salat**

**Zutaten für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 50 Minuten**

- 4 Schweineschnitzel (aus der Oberschale)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 2 EL Semmelbrösel
- 6 EL Kokosflocken
- 60 g Mehl
- 100 ml Rapsöl zum Braten
- 2 reife Mangos
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Limettensaft
- 3 EL Olivenöl Zucker
- 1 Handvoll Blattsalat (z.B. Feldsalat)

## **Zubereitung Schnitzel mit knuspriger Kokoskruste und Mango-Salat**

1. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit der Milch verquirlen. Semmelbrösel und Kokosflocken mischen. Die Schnitzel nacheinander zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und in der Kokos-Brösel-Mischung wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldgelb braten.
2. Für den Mango-Salat die Mangos schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern herunter schneiden und in dünne Scheibchen oder Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Chili waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden oder sehr fein hacken.
3. Mit den Frühlingszwiebeln, dem Limettensaft und dem Öl mischen und mit Salz, Pfeffer sowie einer Prise Zucker abschmecken. Den Blattsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Mango- Spalten fächerartig auf Tellern verteilen und etwas Salat anlegen. Mit dem Dressing beträufeln. Zu den Schnitzeln servieren.

Kalorien: pro Portion etwa 532 kcal