



## Ofen-Schnitzel

### Zutaten

- » 1 Beutel Maggi Fix für Hackbraten
- » 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- » 4 (à 150 g) Schweineschnitzel
- » 1 Stück Backpapier

### Zubereitung

1. Backofen mit Backblech auf 220°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Maggi fix & frisch Hackbraten und 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl jeweils auf einen Teller geben.
3. Schweineschnitzel waschen und trocken tupfen. Die Schnitzel erst in Öl, dann in Maggi fix & frisch Hackbraten wenden und gut andrücken.
4. Das heiße Backblech mit Backpapier auslegen. Die panierten Schnitzel darauf legen und im Ofen ca. 20 Min. (je nach Dicke der Schnitzel) backen, bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist. Dazu passen Pommes frites und ein gemischter Salat. Hinweis: Ober-/Unterhitze benötigt eine etwas längere Backzeit.

### Ernährungsinfo pro Portion

Energie: **1199 kJ (286 kcal)**

Fett: **9 g**

Kohlenhydrate: **14 g**

Eiweiß: **36 g**

 **25 Minuten**

 **4 Portionen**