



V1: Schnitzel Wiener Art

mit Backkartoffeln und Salat



30-40min



3-4 Personen

Ein saftiges Schnitzel aus feinem Schweinerückensteak, dazu ein knackiger Romanasalat mit Apfel und würzige Ofenkartoffeln, beträufelt nach Gusto mit frischem Zitronensaft - das ist klassische Hausmannskost und zu Recht beliebt bei Klein und Groß!

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 4 Schweinerückensteaks
- 100g Semmelbrösel ¹
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Äpfel

- 1 Ei ³
- 2TL Senf ¹⁰
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopf
- Frischhaltefolie

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 35.4g,
Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 37.2g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe vierteln oder achteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 25-30Min. rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und knusprig sind.



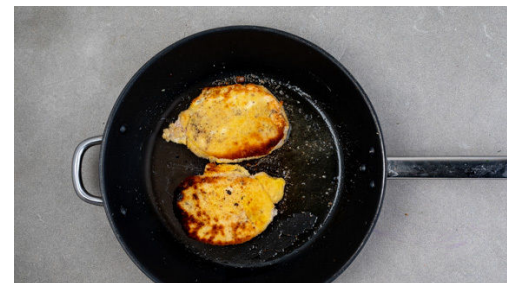
4. Zutaten vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.
Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Für das **Dressing** 3EL Pflanzenöl, 2EL Essig, 2TL Senf, den **Saft aus 1 Zitronenspalte** und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, dann die **½ der Petersilie** untermengen.



2. Fleisch klopfen

Das **Fleisch** trocken tupfen und anschließend zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopper oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl oder 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig ist. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden. Die **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Schnitzel panieren

Auf tiefen Tellern 2EL Weizenmehl,
1 verquirltes Ei sowie die **Semmelbrösel**
bereitstellen. Die **Schnitzel** von beiden
Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen
und der Reihe nach im Mehl, im Ei und in
den **Semmelbröseln** wenden. Dabei darauf
achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist
und die **Panade** ggf. noch leicht andrücken.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Die **Äpfel** vierteln und entkernen, dann fein würfeln. Den **Salat** und die **Apfelstücke** mit dem **Dressing** mischen. Die **Schnitzel** mit dem **Salat** und den **Kartoffeln** anrichten, mit der **übrigen Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.