



Paniertes Schweineschnitzel

mit Backkartoffeln und Salat



30-40min



2 Personen

Ein saftiges Schnitzel aus feinem Schweinerückensteak ist einfach immer wieder gut. Heute servierst du den Klassiker mit einem knackigen Romanasalat und würzigen Ofenkartoffeln, beträufelt nach Gusto mit frischem Zitronensaft. Das ist Hausmannskost, wie wir sie lieben.

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Himbeeressig ¹²
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 57.2g, Eiweiß 43.3g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** **samt Schale** je nach Größe vierteln oder achtern, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 1-2EL Pflanzenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und 25-30Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und knusprig sind.



2. Fleisch klopfen

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



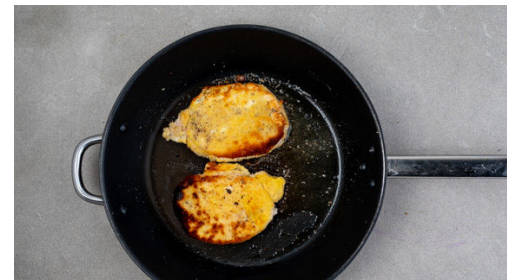
3. Schnitzel panieren

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



4. Petersilie hacken

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden, **1 Spalte** auspressen.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis die Panade goldgelb und knusprig ist. **Tipp:** Wer mag, kann statt Öl auch 1-2TL Butter verwenden. Die **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und überschüssiges Fett kurz auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



6. Salat zubereiten

1-2TL Senf, 2EL Öl, **1EL Zitronensaft**, den **Himbeeressig** Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, die **1/2 der Petersilie** untermischen. Den **Salat** längs halbieren, quer in Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen. Die **Schnitzel** mit dem **Salat** und den **Kartoffeln** anrichten, mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.