



Schnitzel Wiener Art

mit Backkartoffeln und Salat



30-40min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 50g Semmelbrösel ¹
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Senf ¹⁰
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

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

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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

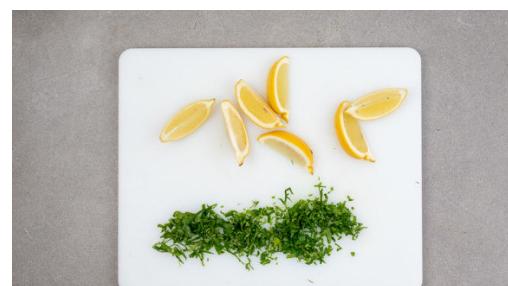
Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 60.4g, Eiweiß 43.5g



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 1-2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 25-30Min. rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und knusprig sind.



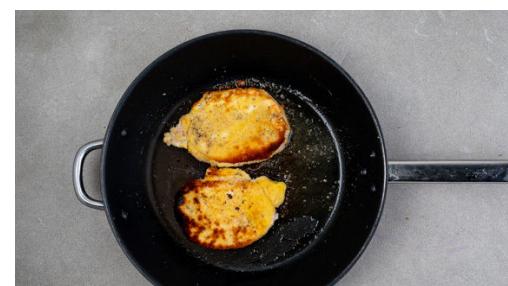
4. Petersilie hacken

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



2. Fleisch klopfen

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



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 Küchenkrepp abtropfen lassen.



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 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

1-2TL Senf, 2EL Öl, 1EL Essig, den **Zitronensaft** und je 1 Prise 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.