

Vincent Klink
Wiener Schnitzel mit Gartensalat

Donnerstag, 31. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche / Schnelle Küche

Zutaten:

2 Zweige	Liebstöckel
1/2 Bund	glatte Petersilie
4 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
50 g	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
1	Kopfsalat
4 Scheiben	Toast- oder Weißbrot vom Vortag
600 g	Kalbfleisch aus der Oberschale
2	Eier
3 EL	Mehl
4 EL	Butterschmalz
1 EL	Butter
50 g	saure Sahne
1	Bio-Zitrone
4	kleine eingelegte Sardellenfilets (Glas)
1 EL	feine Kapern (Glas)

Zubereitung:

1. Liebstöckel und Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
2. Öl, Essig und 1 TL Senf in einen Mixer geben. Die Kräuterblätter zugeben und alles kurz pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
3. Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
4. Für die Schnitzel das Toastbrot im Cutter/Mixer zu Bröseln zerkleinern.
5. Fleisch trocken tupfen. Oberschale entgegen der Faser in 4 gleichmäßige Scheiben schneiden. Fleischscheiben auf einer Arbeitsfläche auslegen. Jeweils einen Gefrierbeutel auf die Scheiben legen und das Fleisch sacht hauchdünn plattieren.
6. Eier auf einem großen Teller verquirlen. Semmelbrösel auf einen weiteren Teller geben.
7. Schnitzelscheiben salzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Schnitzel zunächst durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen. Dann in den Semmelbröseln wenden.
8. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Ende der Bratzeit Butter zugeben und alles durchschwenken.
9. Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
10. Saure Sahne und restlichen Senf verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

11. Die Zitrone gründlich heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben mit je 1 Sardelle und Kapern belegen.
12. Kopfsalat mit der Vinaigrette mischen.
13. Schnitzel und Zitronenscheiben auf Tellern anrichten. Senf-Dip und grünen Salat dazu reichen.

Pro Portion: ca. 460 kcal / 1932 kJ
19 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 26 g Fett