

MARLEY SPOON



Paniertes Schweinerückensteak

mit Backkartoffeln und Salat



30-40Min.



2 Personen

Ein knackiger Romanasalat und würzige Ofenkartoffeln sind die perfekten Begleiter zum saftigen Schnitzel aus feinem Schweinerückensteak, das nach Gusto mit Zitronensaft beträufelt serviert wird. Das ist Hausmannskost, wie wir sie lieben.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker
- Weizenmehl ¹
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Ei ³
- Butter ⁷

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Fleischklopfer
- große Pfanne
- Klarsichtfolie

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

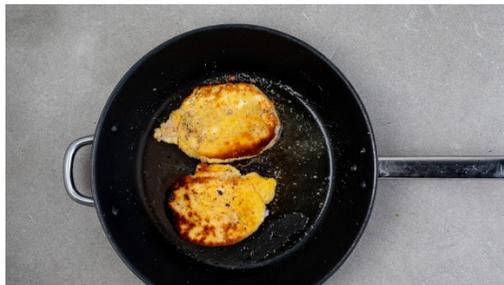
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 709.0kcal, Fett 32.4g, Eiweiß 42.6g, Kohlenhydrate 56.5g



1. Kartoffeln rösten

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



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl oder 1-2TL Butter bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2-3Min. braten, bis die Kruste goldgelb und knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und überschüssiges Fett kurz auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



2. Fleisch klopfen

Das **Fleisch** zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne flach klopfen. Hinweis: Die Dicke des **Fleisches** kann variieren, ggf. das **Fleisch** vor dem Klopfen horizontal halbieren.



5. Petersilie hacken

Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden.



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 Mehl, Ei und **Semmelbröseln** wenden, dabei darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist, die **Panade** ggf. noch leicht andrücken.



6. Salat zubereiten

Aus **1-2TL Senf**, **2EL Öl**, **1EL Zitronensaft**, 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer ein **Dressing** rühren, die **1/2 der Petersilie** untermischen. Den **Salat** längs halbieren, quer in Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen. Die **Schnitzel** mit **Salat** und **Kartoffeln** anrichten, nach Wunsch mit der restlichen **Petersilie** garnieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen.