

# MARLEY SPOON



## Paniertes Schweinerückensteak

mit Backkartoffeln und Salat



30-40Min.



3-4 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Packung Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 1 Packung Romanasalat

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- Weizenmehl <sup>1</sup>
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfers
- Klarsichtfolie

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 651.0kcal, Fett 24.6g, Eiweiß 42.6g, Kohlenhydrate 59.6g



### 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 2-3EL Pflanzenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und 25-30Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und knusprig sind.



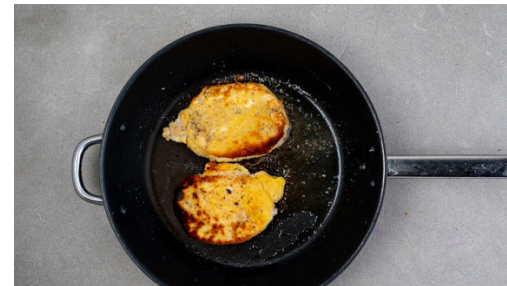
### 4. Petersilie hacken

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



### 2. Fleisch klopfen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und anschließend zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie mit einem Fleischklopfers oder einer schweren Pfanne flach klopfen. **Tipp:** Die Dicke des **Fleisches** kann variieren, ggf. das **Fleisch** vor dem Klopfen horizontal halbieren.



### 5. Schnitzel braten

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



### 3. Schnitzel panieren

In tiefen Tellern 2-3EL 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 dem **Senf**, 2EL Öl, **1EL Zitronensaft**, 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker 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 dem **Salat** und den **Kartoffeln** anrichten, mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.