

MARLEY SPOON



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 Romanosalat und würzigen Ofenkartoffeln, zum Servieren wird alles nach Gusto mit frischem Zitronensaft beträufelt. 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 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 750.0kcal, Fett 36.4g, Eiweiß 43.3g, Kohlenhydrate 57.2g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) 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 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 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 Küchenpapier 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 in dem Mehl, dem Ei und den **Semmelbröseln** wenden, dabei darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist und die **Panade** ggf. noch leicht andrücken.



6. Salat zubereiten

Aus **1-2TL 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.