

# MARLEY SPOON



## Paniertes Schweineschnitzel

mit Backkartoffeln und Salat



30-40min



3-4 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

- 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>
- 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 681.0kcal, Fett 28.5g, Eiweiß 42.4g, Kohlenhydrate 59.3g



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



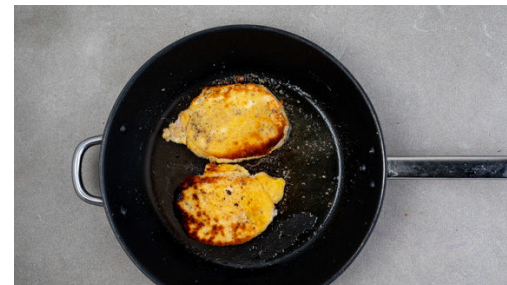
**4. Petersilie hacken**

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 Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen.



**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 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 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.