

Paniertes Kalbsschnitzel



Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 540 kcal

Eiweiss: 41 g

Fett: 24 g

Kohlenhydrate: 41 g

Tipps zu diesem Rezept

- Schnitzel mit Zitrone oder Preiselbeeren servieren.
- Paniermehl selber machen: Das feinste Paniermehl wird aus Weissbrot ohne Rinde hergestellt, rustikalere Varianten aus Ruch- oder Vollkornbrot. Dafür altbackenes Brot im Ofen bei 70 °C vollständig trocknen und im Cutter mahlen.

Zutaten

- 4 Kalbsschnitzel à ca. 140 g, z. B. Nuss, Eckstück oder falsches Filet
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 200 g Paniermehl (siehe Tipps)
- 2 Eier
- 2 EL Rahm
- Erdnussöl zum halb schwimmend Ausbacken

Zubereitung

1. Fleisch zwischen Klarsichtfolie oder Backpapier legen. Mit einem Wallholz oder einem Fleischklopfer ca. 5 mm dünn flach klopfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Paniermehl in separaten Tellern bereitstellen. Eier mit Rahm verquirlen. Fleisch im Mehl wenden. Mehl leicht abklopfen. Fleisch durchs Ei ziehen, abtropfen lassen und im Paniermehl wenden. Panade andrücken.
2. In einer Bratpfanne so viel Erdnussöl erhitzen, dass die Schnitzel darin halb schwimmend ausgebacken werden können. Schnitzel bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Pfanne während des Bratens leicht rütteln, damit das Fett auf die Oberseite der Schnitzel schwappt. Dadurch kann die Panade aufgehen. Schnitzel herausheben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.