Schnitzel mit Cornflakes-Panade

Fleisch-Gerichte » Schwein

Zutaten (4 Personen)

» 4 Schweineschnitzel
» Salz & Pfeffer
» 70g Mehl
» 1 Ei(er)
» 75g Cornflakes
» 750g Kohlrabi
» 30g Butter/Margarine
» 100g Schlagsahne
» 4 EL Öl
» Zitrone(n)
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Schnitzel waschen, trockentupfen und etwas flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in 40g Mehl wenden. Ei verquirlen. Cornflakes grob zerbröseln. Schnitzel zuerst in Ei, dann in Cornflakes wenden. Etwas andrücken und beiseite stellen.

2. Kohlrabis schälen, waschen, vierteln, in Scheiben schneiden. Kohlrabi in 500ml Salzwasser ca. 10min garen. Kohlrabi abgießen, das Gemüsewasser dabei auffangen. Fett erhitzen und 30g Mehl darin anschwitzen. Mit Gemüsewasser ablöschen, Sahne zugießen und kurz köcheln lassen. Kohlrabi in die Soße geben.

3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin unter Wenden ca. 6min bei mittlerer Hitze braten. Mit Kohlrabigemüse auf Tellern anrichten. Mit Zitrone und Petersilie garniert servieren. Dazu schmecken Petersilien-Kartoffeln.

Nährwerte: 530kcal/E36g/F29g/KH33g pro Portion

angelegt am: 16.09.2004 Rezept-Nr: 1313

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke