



Krosses Parmesan-Schnitzel mit Honig-Kartoffeln und Gurkensalat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Salatgurken	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Parmesan	20 g
Paniermehl	50 g
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	100 g
Öl	5 EL
Rosmarin, frisch	10 g
Honig	1.5 EL
Zitronen	1 St.
saure Sahne	150 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln waschen, Kartoffeln ggf. halbieren bzw. vierteln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
2. Gurke waschen, in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen, oberes grünes Drittel in sehr feine Ringe schneiden, zusammen mit Salz unter die Gurken mischen. Weißen Teil der Frühlingszwiebeln in ca. 1 cm breite Ringe schneiden.
3. Schnitzel waschen, trocken tupfen, halbieren, etwas flach klopfen und salzen. In einen tiefen Teller Parmesan reiben und mit Paniermehl vermischen. In einem zweiten tiefen Teller Ei verrühren und in einen dritten tiefen Teller Mehl geben.
4. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schnitzel nacheinander zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Parmesan-Brösel-Mischung wälzen und Panade leicht andrücken. Schnitzel in der Pfanne rundherum ca. 4 Min. braten, danach vom Herd nehmen und bis zum Anrichten zugedeckt ruhen lassen.
5. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl und 1 EL Honig auf mittlerer Stufe erhitzen und Kartoffeln, übrige Frühlingszwiebeln und Rosmarinzwig darin rundherum ca. 5 Min. goldgelb anbraten.

6. Gurkenscheiben kräftig ausdrücken und in ein Sieb abgießen. Zitrone halbieren, 2 EL vom Saft in die Schüssel pressen, 1 TL Honig und saure Sahne hinzugeben und gut verquirlen. Dressing ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenscheiben unter das Dressing heben. Honig-Kartoffeln und krosses Parmesan-Schnitzel auf Teller verteilen und mit Gurkensalat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Es ist wichtig, dass du die Pfanne, während du die Schnitzel ausbäckst, immer etwas schwenkst. Dadurch bildet sich die typische luftige Panade. Durch das Abtropfen auf dem Küchentuch verliert das Schnitzel übrigens den Großteil des Fetts.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	762 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	26 g