




# Panierte Koteletts mit Gurken-Senf-Dip



 Zeit gesamt  
30min

 Zubereitungszeit  
30min

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Gewürzgurken	2 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Schmand	200 g
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Paniermehl	100 g
Eier	1 St.
Schweinekoteletts	600 g
Paprika, edelsüß	1 TL
Butter	6 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Gewürzgurken abtropfen lassen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Schmand mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gewürzgurken und Frühlingszwiebeln untermengen.
2. Mehl, Paniermehl und Ei jeweils auf einem tiefen Teller verteilen. Ei verquirlen.
3. Koteletts waschen, trocken tupfen und Fettkante mehrmals leicht einschneiden. Koteletts mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Koteletts in Mehl wenden, leicht abklopfen, durch das Ei ziehen und in Paniermehl wenden. Panade etwas andrücken.
4. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe erhitzen und Koteletts darin ca. 5 Min. von jeder Seite knusprig und goldbraun braten. Panierte Koteletts auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen und mit Gurken-Senf-Dip servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 930 kcal

---

Kohlenhydrate 53 g

---

Eiweiß 36 g

---

Ballaststoffe 2 g

---

Fette 64 g

---