Paniertes Schnitzel mit bunten Pommes und Gurkensalat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Pastinaken	2 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Öl	8 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Salatgurken	2 St.
Dill, frisch	20 g
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Paniermehl	6 EL
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Essig	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Karotten und Pastinaken waschen, schälen, längs vierteln und in fingerdicke, ca. 4 cm lange Pommes schneiden. Kartoffeln waschen und mit Schale ebenfalls zu Pommes schneiden.

2. Pommes auf einem Backblech mit Backpapier mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und für ca. 20 Min. im Ofen backen.

3. Gurke gründlich waschen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Gurke in einer Schüssel mit Salz vermengen und beiseitestellen. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.

4. Schnitzel abwaschen, trocken tupfen, mit einer Hand flach klopfen und salzen. Für die Panierung in einen ersten tiefen Teller Paniermehl geben, in einem weiteren tiefen Teller Eier verrühren und in einen dritten tiefen Teller Mehl geben.

5. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schnitzel nacheinander zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wälzen. Die Panierung leicht andrücken und Schnitzel in der Pfanne rundherum ca. 4 Min. braten. Danach auf einen Teller legen und ruhen lassen.

6. Gurken ausdrücken und Gurkenwasser abgießen. Dill, Essig und 2 EL Öl untermischen mit Salz, Pfeffer und ggf. Zucker abschmecken. Pommes aus dem Ofen nehmen und mit Schnitzeln und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	651 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	24 g