



Kalbsschnitzel mit Kartoffelstock



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 50 min

 Aktivzeit: 50 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 8 kleine Schnitzel vom Schweizer Kalb, je ca. 50 g
- 600 g Kartoffeln mehligkochend
- Salz
- 2 dl Milch
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Muskat
- 600 g Salatgurke
- 0.5 Bund Dill
- 1 Bundzwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- 180 g Naturjoghurt
- 3 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 50 g Mehl
- 2 Eier
- 0.5 TL Paprikapulver
- 1 EL getrocknete Petersilie
- 160 g Cornflakes
- 6 EL HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 715 kcal
- 36 g Eiweiss
- 67 g Kohlenhydrate
- 32 g Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Tipp

Anstelle von Kalbsschnitzeln schmecken für dieses Rezept auch zarte Schnitzel vom Poulet oder Schwein wunderbar.

Zubereitung

- 1 Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Milch aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kartoffeln abgiessen, durch die Kartoffelpresse in die heisse Milch drücken und alles gut mischen. Den Kartoffelstock zugedeckt warm stellen.

- 2 Gurke waschen und nach Belieben schälen, in feine Scheiben hobeln, salzen und kurz ziehen lassen. Dill hacken. Bundzwiebel waschen und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden.
- 3 Zitrone heiss abwaschen und halbieren. Die Schale der halben Zitrone fein abreiben und den Saft dieser Hälfte auspressen. Die restliche Zitrone in Schnitze schneiden. In einer Schüssel Joghurt, Öl, Zitronenschale und -saft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Dann mit dem Dill und der Frühlingszwiebel zur Sauce geben und mischen.
- 4 In einer Schüssel Mehl, Eier, Paprika und Petersilie mischen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Cornflakes zerbröseln und auf eine Platte geben. Die Schnitzel zuerst durch den Teig ziehen und anschliessend in den Cornflakes panieren.
- 5 In einer grossen Bratpfanne das Öl erhitzen. Jeweils 4 Schnitzel auf jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnitzel mit Kartoffelstock und Gurkensalat anrichten und mit Zitronenschnitzen garnieren.