Siedfleisch in einer scharfen Panade

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4 Scheiben	Siedfleisch vom Schweizer Rind (gekocht), je 1 cm dick geschnitten
800 g	rohe Randen
0.5 Bund	Thymian
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
0.5 dl	Gemüsebouillon
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
800 g	Kartoffeln, festkochend
2 dl	Rahm
2 dl	Milch
	Muskat
1 Bund	Schnittlauch
2	Eier
50 g	Mehl
150 g	Paniermehl
2 EL	scharfer Senf
2 EL	Meerrettichpaste aus dem Glas
80 g	Bratbutter

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1123	kcal
43 g	Eiweiss
80 g	Kohlenhydrate
68 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Über 85% der Schweizer Rinder können raus.

Sie profitieren vom freiwilligen Programm RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

Zubereitung

1 Randen schälen und in Schnitze schneiden. Thymian abzupfen. Randen, Thymian, Öl und Bouillon in eine Gratinform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Randen im Backofen bei 200 °C Unter-/Oberhitze (Umluft 180 °C) 50 Minuten backen.

2 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Rahm und Milch aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Kartoffeln beifügen und zugedeckt auf kleiner Stufe knapp weich kochen. Gelegentlich umrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und am Schluss beifügen.

3 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl ebenfalls je auf einen Teller geben. Fleischscheiben auf beiden Seiten mit Senf und Meerrettichpaste bestreichen. Fleisch im Mehl wenden, anschliessend durch das Ei ziehen und am Schluss im Paniermehl wälzen. Panade gut festdrücken.

4 In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und das panierte Fleisch auf jeder Seite 3?4 Minuten goldbraun braten. Dann mit Kartoffeln und Randen anrichten und servieren.