



# Schnitzel- und Kotelettvielfalt

MIT FRÜHLINGSGEMÜSE

WOCHEN-  
HIGHLIGHT

## ZUBEREITUNG

Für das Fleisch die Schnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel flach klopfen. Das Fleisch von beiden Seiten salzen und pfeffern.

In einer Schüssel Eier und Sahne verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf separate Teller geben.

Nacheinander die Kalbsschnitzel kurz in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch die Eiersahne ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wenden.

Ausreichend Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Sobald das Schmalz heiß ist, die Schnitzel hineinlegen und bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 3-4 Min. goldgelb braten. Dabei sollte nicht am Fett gespart werden. Zum Schluss auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für 4 Portionen

## ZUTATEN

### Wiener Schnitzel:

4	Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2	Eier
2 EL	Sahne
	Weizenmehl zum Wenden
	Semmelbrösel zum Wenden
	Butterschmalz zum Braten
1	Zitrone

### Frühlingsgemüse:

100 g	tiefgefrorene Erbsen
100 g	Zuckerschoten
100 g	Kohlrabi
100 g	Möhren
3	Frühlingszwiebeln
150 g	Brokkoli
4 Stängel	Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
2 EL	Sonnenblumenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft
20 g	Butter

Die Zitrone in Spalten schneiden und zusammen mit dem Schnitzel servieren.

Für das Frühlingsgemüse die Erbsen auftauen lassen. Zuckerschoten putzen, waschen und diagonal halbieren. Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli waschen, in kleine Röschen zerteilen, ca. 4 Minuten in reichlich Salzwasser bissfest kochen und in kaltem Wasser abschrecken.



# Schnitzel- und Kotelettrielfalt

MIT FRÜHLINGSGEMÜSE

WOCHEN-  
HIGHLIGHT

## ZUBEREITUNG

Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, die Petersilienblättchen abzupfen und klein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse bis auf den Brokkoli darin bei geschlossenem Deckel ca. 4 Minuten dünsten. Den Brokkoli dazugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Butter hinzugeben und alles kurz durchschwenken. Das Gemüse mit Petersilie und Schnittlauch bestreut servieren.

### Tipp:

Alternativ lassen sich auch Kalbskoteletts panieren oder auch natur braten.