



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.
Nackenkoteletts vom Schwein	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	931 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	64 g