Panierte Schnitzel mit Salzkartoffeln und grüner Sauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	25 g
Schnittlauch, frisch	20 g
Dill, frisch	20 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Zitronen	1 St.
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Salz	1 EL
Joghurt, natur	150 g
Öl	4 EL
Essig	1 EL
saure Sahne	150 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Eier	1 St.
Milch	2 EL
Paniermehl	75 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Petersilie, Schnittlauch und Dill waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Kräuter grob hacken. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3–4 cm große Stücke schneiden. Zitrone waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Schweineschnitzel waschen, trocken tupfen, halbieren und salzen.

2. Im hohen Gefäß Joghurt, 1 EL Öl, Essig und Kräuter pürieren. Saure Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Grüne Sauce durchziehen lassen. Einen Topf mit ca. 2 l Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Kartoffelviertel darin zugedeckt ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe weich kochen.

3. Inzwischen für die Panierstraße 3 Teller vorbereiten. In einen Teller Mehl geben, in einem weiteren Ei mit Milch verquirlen und mit Salz würzen. In den letzten Teller Paniermehl geben. Fleisch nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden.

4. Eine Pfanne mit 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleisch darin unter ständigem Schwenken ca. 8 Min. rundherum goldbraun braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen.

5. Kartoffeln in ein Sieb abgießen. Schnitzel mit Salzkartoffeln und grüner Sauce auf Tellern anrichten, mit Zitronenspalten garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	655 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	22 g