



Schnitzel-Sandwich mit Senfmayo

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Chinakohl	150 g
Sojasauce	2 TL
Essig	2 TL
Sonnenblumenöl	3 EL
Mayonnaise	80 g
Senf	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Eier	1 St.
Paniermehl	5 EL
Toastbrot	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Chinakohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel ca. 1 Min. kneten. Mit Sojasauce, Essig und 1 EL Öl vermengen und abschmecken.
2. In einer Schüssel Mayonnaise mit Senf verrühren. Schnitzel trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für die Panierstraße 3 tiefe Teller vorbereiten. In den ersten Teller Mehl geben, im zweiten Teller Ei verquirlen und in den letzten Teller das Paniermehl geben. Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Paniermehl wenden.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schnitzel darin ca. 3 Min. von jeder Seite goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Toastbrotsscheiben jeweils mit Senf-Mayonnaise bestreichen. 4 Scheiben mit etwas Kohlsalat belegen, Schnitzel daraufsetzen und mit übrigen Toastbrotsscheiben abdecken. Schnitzel-Sandwich mit Senfmayo halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	795 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	53 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	31 g