



hr1-DOLCE VITA

Lea Elci

Steckrüben-Schnitzel

Für 4 Personen, ca. 30 Minuten Zubereitungszeit

ZUTATEN:

Salz	5 Eier kl. M
Pfeffer	150 g Panko (oder Paniermehl)
½ Steckrüben (ca. 800 g)	300 ml Rapsöl zum Braten
150 g Mehl	2-4 EL Dijon-Senf
4 Zitronenspalten	Einige Petersilienblättchen zum Anrichten
4 EL Zitronensaft	Fleur de Sel

ZUBEREITUNG

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Steckrüben waschen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben im kochenden Wasser in 2 Minuten bissfest garen. Gemüsescheiben abschrecken, auf Küchenpapier abtropfen lassen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Je 1 Schüssel mit Mehl, verquirlten Eiern und Panko bereitstellen. Steckrübenscheiben erst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch die Ei-Masse ziehen und in den Panko-Bröseln wenden. Brösel dabei fest andrücken, damit sich die Panade beim Braten nicht ablöst.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin portionsweise bei mittlerer Hitze in 7-8 Minuten goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Fleur de Sel würzen.

Schnitzel mit Senf, Zitronenspalten und Petersilie anrichten.

Rezept aus dem Buch:

Lea Elci

Umessen – Das Kochbuch für eine bessere Welt

Brandstätter Verlag

ISBN: 978-3-7106-0513-0