

Frank Buchholz**Montag, 9. Februar 2015****Wiener Schnitzel mit selbstgemachten Pommes, Rezept für 4 Personen**

4	große Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Meersalz
4	Kopfsalatherzen
2	Bio-Zitronen
1	Knoblauchzehe
150 g	Vollmilchjoghurt
50 ml	Milch
1 EL	grober Senf
1 Bund	Petersilie
4	Sardellen
12	Kapern
4	Kalbsschnitzel à 180 g, aus der Oberschale
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL	Mehl
1-2	Eier
ca. 100 g	Paniermehl
ca. 4 EL	Butterschmalz
ca. 500 g	Frittierfett

Die Kartoffeln schälen, in 20 gleich große Stücke schneiden (ca. 1,5 cm dick und 6 cm lang), in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.

Die Kopfsalatherzen, vierteln, waschen und gut abtropfen lassen, dann den Strunk entfernen. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein zerreiben. Joghurt mit Milch, Senf, Knoblauch, Zitronenschale und -saft zu einem Dressing vermischen. Kurz vor dem Servieren das Dressing über die Kopfsalatherzen verteilen.

Für die Garnitur die Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die übrige Zitrone mit einem Messer schälen und 4 schöne Scheiben abschneiden. Jeweils eine gedrehte Sardelle darauflegen und in die Sardelle 3 Kapern geben.

Die Schnitzel mit einem Plattiereisen dünn zwischen 2 Folien (oder Gefrierbeutel) klopfen. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durchs

verquirlte Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Die Panade nicht stark andrücken, da sonst der Soufflé-Effekt beim Ausbacken nicht stattfindet. Die Schnitzel am besten einzeln in einer Pfanne in reichlich Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldgelb backen und dabei die Pfanne immer schieben und ziehen, sodass das heiße Butterschmalz wie Wellen über das Schnitzel gleitet und schön souffliert. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Blanchierte Kartoffelstreifen in der auf 130 Grad vorgeheizten Fritteuse 4 Minuten lang vor garen, herausnehmen, auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen.

Anschließend die Pommes frites in der auf 180 Grad vorgeheizten Fritteuse kross und goldgelb frittieren, mit Salz würzen und servieren.

Petersilienblättchen in heißem Fett frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Schnitzel auf einen Teller legen und auf das Schnitzel die Zitrone mit der Sardelle und Kapern geben. Neben das Schnitzel als Dekoration die frittierte Petersilie legen.

Pommes frites und Salat dazu anrichten und servieren.

Pro Portion: 694 kcal / 2909 kJ

53 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 30 g Fett