

Wiener Schnitzel mit Quinoa-Salat

Für zwei Personen

Für das Wiener Schnitzel:

| | | |
|--------------------------|--------------------|--|
| 2 Kalbsschnitzel à 120 g | 2 Eier | 500 g Ghee |
| 100 g Weizenmehl | 200 g Semmelbrösel | $\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Quinoa-Salat:

| | | |
|-------------------------|----------------------------------|---------------|
| 100 g weißer Quinoa | $\frac{1}{2}$ Ringelbete | 1 Orange |
| 300 ml Gemüsefond | $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma | 1 Zweig Minze |
| 1 Zw. glatte Petersilie | Salz | Pfeffer |

Für das Salatdressing:

| | | |
|-----------------------|----------------------|--|
| 2 EL Sojajoghurt | 1 kleine Chilischote | 1-2 TL Apfelessig |
| 1-2 TL Ahornsirup | 2 EL weißer Tahin | $\frac{1}{4}$ TL gemahlene Kreuzkümmel |
| 1 EL weißer Sesam | 2 TL Senfkörner | 1 EL Olivenöl |
| $\frac{1}{2}$ TL Salz | | |

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für das Wiener Schnitzel:

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen.

Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren.

Ghee in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1 $\frac{1}{2}$ Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Quinoa-Salat:

Quinoa in ein Sieb geben und gut abspülen. Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Quinoa hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Kurkuma hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 20 Minuten beiseitestellen und den Quinoa 5-10 Minuten auskühlen lassen.

Ringelbete schälen, würfeln und mit in den Quinoa geben. Eine halbe Orange filetieren und würfeln. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Für das Salatdressing:

Chilischote längs aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und fein hacken. Sojajoghurt, Apfelessig, Ahornsirup, Tahin, Kreuzkümmel, Salz, Olivenöl und die gehackte Chilischote in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.

Quinoa zusammen mit der filetierten Orange und den gehackten Kräutern zu dem Dressing geben und gut miteinander vermengen. Mit Sesam und Senfkörnern bestreuen.

Für die Garnitur:

Zitrone vierteln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Rainer Ernst am 15. November 2021