

# Paniertes Schweine-Filet mit Kartoffel-Salat

## Für zwei Personen

200 g Schweinefilet	10 kleine festk. Kartoffeln	3 Babykarotten
50 g Mais	50 g Erbsen	50 g Prinzessbohnen
1 Zucchini	1 Stange Porree	1 Zwiebel
1 Zitrone	1/4 Bund Schnittlauch	2 Zweige Basilikum
2 Zweige glatte Petersilie	1 EL Weißweinessig	1EL mittelscharfer Senf
1 Prise Zucker	3 EL Kürbiskernöl	1 Ei
1 EL Kräuterbutter	100 g Vollkorn-Paniermehl	50 g Mehl
Butter, Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Das Schnitzelfleisch waschen und trocken tupfen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Ei aufschlagen und verquirlen. Anschließend das Schnitzel erst in Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Schnitzel darin anbraten. Anschließend im Ofen warm halten Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Babykarotten und den Porree klein schneiden. Die Babykarotten, den Mais, die Erbsen und die Prinzessbohnen vermischen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Porree darin andünsten. Die Zucchini halbieren und eine Hälfte klein schneiden. Die zweite Hälfte wird nicht benötigt. Das gemischte Gemüse hinzufügen und garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch, das Basilikum und die Petersilie waschen und klein hacken. Für das Dressing des Kartoffelsalates den Essig, das Kürbiskernöl, den Senf, den gehackten Schnittlauch, Basilikum und Petersilie mit einer Prise Zucker mischen. Die Schale der Kartoffeln abziehen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Schließlich das Dressing darüber geben und mit den Kartoffeln vermischen. Zitrone in Scheiben schneiden und diese halbieren. Die Kräuterbutter zu dem Gemüse geben und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schnitzel mit dem Kartoffelsalat, dem Buttergemüse und einer Zitronenscheibe auf Tellern anrichten und servieren.

Marvin Sekyere am 27. August 2012