

Gefülltes Parmesan-Schnitzel

Für 4 Personen:

Für die Ofentomaten:

800 g kleine Strauchtomaten 1 junge Knoblauchknolle 4 EL Olivenöl

1 - 2 TL brauner Zucker Meersalz Pfeffer

Für die Schnitzel:

4 dünne Kalb-Schnitzel 120 g Büffel-Mozzarella 50 g getrock. Öl-Tomaten

1 - 2 Stiele Basilikum Meersalz Pfeffer

2 Scheiben Toastbrot 3 Eier 30 g geriebener Parmesan

100 ml Olivenöl

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Tomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf einem Backblech verteilen. Schalotten und den Knoblauch schälen.

Schalotten halbieren und in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides zwischen den Tomaten verteilen. Alles mit Olivenöl beträufeln und mit Zucker bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten braten.

Für die Schnitzel:

Den Mozzarella würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Mozzarella, Tomaten und Basilikum mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kalbs-Schnitzel jeweils zwischen zwei aufgeschnittene Gefrierbeutel legen und schön dünn klopfen (mit einem Plattiereisen oder einem kleinen schweren Stieltopf). Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Mozzarella, Tomaten und Basilikum jeweils auf der einen Hälfte der Schnitzel verteilen, dabei ringsherum einen Rand freilassen. Die andere Hälfte darüberklappen und am Rand gut andrücken (Wenn Sie zum Andrücken des Randes einen Messerrücken benutzen, hält das Schnitzel noch besser zusammen).

Tipp:

Gefrierbeutel oder Vakuummierbeutel eignen sich besser zum Plattieren als herkömmliche Klarsichtfolie, denn sie sind etwas dicker. Wenn man sie seitlich ringsherum aufschneidet, ergeben die Beutel eine größere Fläche. Bei kleinen Fleischstücken benötigt man nur einen Beutel und legt das Fleisch einfach zwischen die beiden Kunststoff-Lagen.

Das Toastbrot entrinden, grob würfeln und im Blitzhacker zu Bröseln verarbeiten. Die Eier in einer Schale verquirlen. Mit Parmesan und Toastbröseln verrühren.

Tipp:

In flachen Gefäßen, etwa Tellern oder Panierschalen, kann man Eier besonders gut mit einem speziellen Tellerschneebeesen verquirlen.

Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schnitzel durch die Eiermischung ziehen und ins heiße Fett geben. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 -5 Minuten goldbraun ausbacken.

Tipp:

Bei der dicklichen Eiermischung funktioniert das Panieren so am besten: Die gefüllten Schnitzel mit der Unterseite in die Eiermischung legen und ins heiße Fett geben. Etwas von der Eiermischung darauf verteilen. Die Unterseite goldbraun backen, wenden und von der anderen Seite fertig backen.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit den lauwarmen Ofentomaten anrichten.

Tipp:

Gebackenes/Frittiertes sollte man grundsätzlich auf Küchenpapier abtropfen lassen. So wird überschüssiges Fett aufgesaugt, das Essen wird bekömmlicher und kalorienärmer. Die Füllung lässt sich vielseitig variieren, Sie können sie zum Beispiel mit dünnen Scheiben Tiroler Schinkenspeck und getrockneten Tomaten kombinieren oder feingeschnittene schwarze Oliven oder Pinienkerne mit hineingeben.

Reste:

Bleiben Reste von den Ofentomaten, kann man sie in einer Pfanne in etwas Olivenöl erhitzen und mit frisch gekochter Pasta und etwas zerzupftem Rucola servieren.

Cornelia Poletto am 15. Februar 2020