

# Filet-Schnitzel, Rahm-Blumenkohl, grüne Bandnudeln

## Für vier Portionen

1 Blumenkohl	20 g Butter	25 g Mehl
125 ml Milch	Muskatnuss	250 g grüne Bandnudeln
20 g Butter	4 Schweinefiletmedaillons	2 Eier
3-4 EL Mineralwasser mit Sprudel	50 g Mehl	150 g Semmelbrösel
100 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Den Blumenkohl putzen, waschen und in gleichmäßige Röschen teilen. In kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten bissfest garen. Den Blumenkohl abgießen, das Kochwasser aufbewahren.

Für die Sauce die Butter aufschäumen lassen, das Mehl einstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen. Die Milch angießen und einmal aufkochen. 125 Milliliter Kochwasser zugeben, mit Salz und Muskatnuss würzen und etwa drei Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend den Blumenkohl zugeben und kurz darin erwärmen.

Die Bandnudeln in einem Topf mit reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, anschließend abgießen und in einer Pfanne in der Butter anschwemmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Filetschnitzel in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und zuletzt in den Bröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Nudeln mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten, je ein Filetschnitzel dazulegen.

Horst Lichter am 26. März 2016