

Parmesan-Schnitzel, Gemüse, Kartoffeln, Béchamel-Soße

Für 4 Portionen

Für die Schnitzel:

8 Schweineschnitzel à 100 g	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer
2 Eier	100 g Paniermehl	50 g Parmesan
50 g Butterschmalz		

Für Gemüse, Wedges:

100 g Kirschtomaten	1 Zucchini (200 g)	125 g Champignons
2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	400 g kl. Pellkartoffeln
2 EL Butterschmalz	3 Prisen Salz	250 g kleine Bundmöhren
2 EL Butter	1 Prise Zucker	100 ml trockener Weißwein
100 ml Gemüsefond	1 Prise Pfeffer	2 EL Olivenöl
300 g Brokkoliröschen	300 g Blumenkohlröschen	1 Hand Basilikumblätter

Für die Sauce:

200 ml Milch	100 ml Gemüsefond	1 Blatt Lorbeer
2 EL Butter (25 g)	2 EL Weizenmehl (405; 25 g)	1 Prise Muskatnuss
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Die Schnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers 56 mm flach klopfen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Eier auf einem flachen Teller mit einer Gabel verschlagen. Die Eiermasse mit je einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Auf einem zweiten Teller Paniermehl und Parmesan vermischen. Die Schnitzel erst durch die Eier ziehen, dann in der Paniermehl-Parmesan-Mischung wenden, dabei die Brösel leicht andrücken. Beiseitelegen.

Für das Gemüse Tomaten und Zucchini waschen und trocknen. Die Zucchini in Stifte schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Schalotten und Knoblauch schälen. Die Schalotten in Ringe schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Die Pellkartoffeln mit Schale der Länge nach vierteln bzw. in Spalten schneiden.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelspalten darin bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schön langsam goldbraun und knusprig braten, dabei mit einer Prise Salz bestreuen. Hin und wieder wenden.

Inzwischen für die Sauce Milch und Fond mit dem Lorbeerblatt in einem kleinen Topf erhitzen. Die Butter in einem zweiten kleinen Topf erhitzen. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und 12 Minuten anschwitzen, dabei die Temperatur etwas reduzieren und die Mischung glatt rühren, aber nicht bräunen. Den Topf vom Herd ziehen, nach und nach die Milch-Fond-Mischung unterrühren, dabei darauf achten, dass sich keine Klümpchen bilden. Den Topf wieder auf den Herd stellen, die Sauce unter ständigem Rühren langsam aufkochen und bei mittlerer Hitze 12 Minuten köcheln. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Warmhalten.

Für das Gemüse die Bundmöhren längs halbieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bundmöhren darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Mit einer Prise Zucker bestreuen, mit 50 ml Weißwein ablöschen und 50 ml Fond angießen. Die Flüssigkeit leicht einkochen und die Möhren damit glasieren. Mit je einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Warmhalten.

Das Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten in der Pfanne schwenken. Zucchini und Champignons dazugeben und mitbraten, bis das Gemüse weich zu werden beginnt. Brokkoli und Blumenkohl

dazugeben und kurz erhitzen. Mit dem übrigen Weißwein und Fond ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Mit je einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln ebenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Für die Schnitzel das Butterschmalz in zwei großen Pfannen erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten je nach Dicke 12 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Auf großen, flachen Tellern jeweils 1 Klecks Béchamelsauce ausstreichen und 2 Schnitzel leicht überlappend auflegen. Daneben das bunte Gemüse mit den glasierten Möhren und den Kartoffelwedges anrichten. Mit Basilikumblättern garnieren.

Tipp:

Mn kann das Gemüse in kochendem Wasser schon leicht vorgaren.

Bei kleinen Bundmöhren dauert das sogenannte Blanchieren je nach Dicke 2-3 Minuten, Brokkoliröschen benötigen ebenfalls 3 Minuten, Blumenkohlröschen nur 2 Minuten. Anschließend das Gemüse aus dem kochenden Wasser heben und sofort in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, um den Garprozess zu stoppen. So bleiben Möhren, Brokkoli und Blumenkohl schön knackig.

Frank Rosin am 13. Dezember 2024