

# Gesunde Gaumenfreuden

Gniffke empfiehlt:  
Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat

Diesmal kocht Ernährungsexperte Holger Gniffke von der DLE GmbH Penzlin einen Klassiker der Freiluft-saison für Sie: das Original Wiener Schnitzel. Dazu gibt es einen sommerleichten Kartoffelsalat, der durch Gemüsevielfalt besticht.

Das Wiener Schnitzel gilt als gelungen, wenn es außen buttrig schmeckt und innen zart und saftig. In jedem Fall Kalbsfleisch verwenden, zum Braten Butterschmalz nehmen und die Panade aus selbstgemachten Semmelbröseln mit einer Mischung aus Eiern und Sahne zum Halten bringen. Eine wellenförmige Panade ist ein typisches Merkmal.



1. Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen die Zwiebeln pellen und würfeln. 250 ml Gemüsebrühe aufkochen, Zwiebeln dazugeben und drei Minuten zugedeckt kochen. Weißweinessig und Senf in die Brühe einrühren und zugedeckt beiseite stellen.
2. Kartoffeln abkühlen lassen, pellen, in Scheiben schneiden. Das Öl unter die Brühe schlagen, über die Kartoffeln geben und mischen.

3. Radieschen vierteln, Sellerie der Länge nach halbieren und in kleine Stücke schneiden. Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen, Sellerie und Möhren mit den Kartoffeln mischen. Erbsen in kochendem Wasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Erbsen dazugeben und den Salat 30 Minuten durchziehen lassen. Die Kresse unter den Salat heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Vier Schnitzel klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit der Sahne glatrühren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel in Mehl wenden, durch die Eier-/Sahnemischung ziehen und abtropfen lassen. Schnitzel in den Semmelbröseln wenden, Panade leicht andrücken.

5. Ofen auf 100 Grad vorheizen. Schnitzel nacheinander in zwei bis drei Portionen schwimmend in dem heißen Schmalz rundum goldbraun braten, dabei die Pfanne hin und her

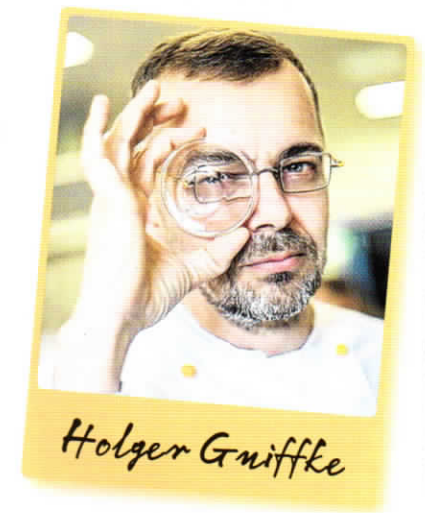


FOTO: ECKI/RAFF, FOTO UNTEN: HOLGER GNIFFKE

bewegen. Schnitzel nach ca. zwei Minuten wenden und ca. eine Minute weiterbraten. Schnitzel herausnehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und im Ofen warmhalten.

## Kartoffelsalat:

- 600 g kleine Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 2 rote Zwiebeln
- 250 ml Gemüsebrühe
- 8 El Weißweinessig
- 4 El Weißwurstsenf, süßlich
- 5 El Öl
- 1 Bund Radieschen
- 5 Stangen Staudensellerie
- 250 g Möhren
- 100 g Erbsen
- 1 Beet Kresse

## Schnitzel:

- 4 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 150 g, aus der Keule, Nuss oder Oberschale)
- Salz
- Pfeffer
- 80 g gesiebttes Mehl
- 6 Eier
- 4 El Schlagsahne
- 160 g Semmelbrösel
- 350 g Butterschmalz
- 1 Bio-Zitrone