



Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Lydia**,
die Kollegin aus dem Apothekenlager Neukölln.
Seit 2010 bin ich schon mit an Bord und habe
immer noch große Freude an meiner Arbeit.

SCHNITZEL „Wiener Art“ mit Rahmblumenkohl
mag ich sehr, weil ich gerne Schnitzel & Blumen-
kohl esse. Dazu noch ein paar Kartoffeln, frisch
vom Feld, ein wenig Sauce, PERFEKT... 😊

Ich wünsche Euch
einen Guten Appetit!

Übrigens!!!

Die Rezeptkarte könnt
ihr hier herunterladen...



Schnitzel „Wiener Art“ mit Blumenkohl von Lydia

für 4 Portionen



1 großen
Blumenkohl



4 Stück
Schweineschnitzel



5 EBL.
Mehl



8 EBL.
Paniermehl



2 Eier
größe M



4 EBL.
Butter



2 EBL.
Butterschmalz



etwas
Milch



Kartenträuter



1 Teel.
Zucker



Paprikapulver
edelsüß



Salz & Pfeffer

- 1 Den Blumenkohl putzen, waschen und in einem großem Topf mit Salzwasser geben. Zucker & Milch dazugeben und gar kochen. **(ca. 500mL Blumenkohlwasser für die Sauce aufheben)**
- 2 Schnitzel waschen, trockentupfen und mit einem Fleischklopferr flach klopfen. Mit Salz, Pfeffer & Paprikapulver würzen. Anschließend die Schnitzel in 3 EBL. Mehl dann im Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden.
- 3 Nun Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten darin goldbraun anbraten.
- 4 Für die Sauce die Butter bei schwacher Hitze in einem Topf zerlassen. Geschmolzene Butter mit 2 EBL. Mehl bestäuben und unter ständigem einrühren 2 - 3 Minuten anschwitzen, bis eine cremige, glatte Masse entsteht. Jetzt die 500ml Blumenkohlwasser mit einem Schneebesen einrühren und unter ständigem rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer & ein paar Gartenkräutern abschmecken.
- 5 Alles zusammen mit frisch gegarten Kartoffeln servieren.

Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
1.476	353	20g	4g	22g	5g	21g	3g