

Otto Koch
Schnitzel in Ei-Hülle mit Blattspinat

Donnerstag, 22. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für den Spinat:

800 g	Blattspinat
2	Schalotten
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat



Für die Schnitzel:

80 g	Parmesan
4	Eier
8	Kalbsschnitzel à 70 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Mehl
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Spinat verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
2. Schalotten schälen und fein würfeln.
3. Für die Schnitzel den Parmesan fein reiben. Die Eier verquirlen und geriebenen Parmesan untermischen.
4. In einer Pfanne Butter erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Die Schnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Schnitzel im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen.
6. In einer Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb von beiden Seiten braten.
7. Die Schnitzel mit dem Blattspinat anrichten.

Pro Portion: 423 kcal / 1771 kJ
6 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 21 g Fett