

Mittagessen

# Wiener Schnitzel mit Petersilienkartoffeln



LAKTOSEFREI\*

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 617 kcal

Kohlenhydrate: 54 g

Proteine: 49 g

Fette: 21 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Kartoffeln
- 1 Bio-Kalbsschnitzel, etwa 160 g
- 15 g zarte Haferflocken
- 10 g Dinkelmehl
- 10 g Butter
- 10 g gehackte Petersilie
- 1 Ei
- 1/2 Zitrone
- Pfeffer
- Salz



CA. 45 MINUTEN

## Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 20-25 Minuten kochen.
2. Schnitzel mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Dinkelmehl und Haferflocken in jeweils eine Schüssel geben. Ei in einer weiteren Schüssel mit einer Gabel verrühren.
4. Schnitzel zuerst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Haferflocken wenden.
5. 20 g Butter in einer Pfanne schmelzen und beide Schnitzel ausbacken. Beim Wenden nicht ins Fleisch stechen.
6. Kartoffeln abgießen. Restliche Butter, Petersilie und etwas Salz untermischen.
7. Schnitzel mit Kartoffeln und jeweils einer halben Zitrone servieren.

