

Rezept

Dinkelflakes-Schnitzel mit Möhrensalat

Ein Rezept von Dinkelflakes-Schnitzel mit Möhrensalat, am 20.04.2024

Zutaten

2 EL gehackte Haselnüsse	400 g Möhren
2 kleine rote Äpfel (ca. 300 g)	2 EL Zitronensaft
3 EL Apfelessig	Salz
Pfeffer	1 1/2 EL Haselnuss- oder Walnussöl
6 Stängel Petersilie	4 dünne Putenschnitzel (à ca. 120 g)
120 g Dinkel-Vollkornflakes	2 Eier (M)
4 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Möhren putzen und schälen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Beides grob raspeln und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. In einer Schüssel Essig und 3 EL Wasser mit Salz, Pfeffer und Nussöl verrühren. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Möhren, Äpfel, Petersilie und geröstete Nüsse unter das Dressing mischen.

3. Schnitzel waschen, trocken tupfen, flach streichen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Dinkelflakes in einen Gefrierbeutel füllen, mit einer Teigrolle fein zerbröseln und auf einen Teller geben. Eier mit Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Schnitzel erst in Ei, dann in den Bröseln wenden, Panade andrücken.

4. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Min. braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit dem Möhrensalat servieren.