Rezept

Glutenfreies Wiener Schnitzel

Ein Rezept von Glutenfreies Wiener Schnitzel, am 12.06.2025

Zutaten

100 g	Kartoffelmehl
2	Eier
	Pfeffer
6	Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
	Rapsöl zum Braten
150-200 g	glutenfreie Semmelbrösel
	Jodsalz
1/2 TL	Knoblauchpulver
1	Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Drei tiefe und einen großen Teller bereitstellen. Je einen tiefen Teller mit Kartoffelmehl bzw. Semmelbrösel füllen. In den dritten Teller die Eier geben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen und gut mit einer Gabel verquirlen.

2. Die Schnitzel kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit dem Fleischklopfer weich klopfen. Jedes Schnitzel nun zuerst in Kartoffelmehl, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

3. Je 3-4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel portionsweise darin bei schwacher bis mittlerer Hitze beidseitig in ca. 8 Min. goldgelb braten. Die Zitrone in 6 Scheiben schneiden und jedes Schnitzel mit 1 Zitronenscheibe garnieren. Dazu passen Kartoffelsalat, Pommes frites und/oder ein gemischter Salat sowie glutenfreies Ketchup.