

Rezept

Kürbiskernschnitzel mit Feldsalat

Ein Rezept von Kürbiskernschnitzel mit Feldsalat, am 09.06.2026

Zutaten

2 EL Kürbiskerne	4 EL Semmelbrösel
3 EL Mehl	1 Ei
1 EL Milch	2 dünne Kalbsschnitzel (je ca. 150 g)
Salz	Pfeffer
neutrales Pflanzenöl zum Ausbacken	100 g Feldsalat
2 EL Weißweinessig	Salz
Pfeffer	Zucker
je 2 EL neutrales Pflanzenöl und Kürbiskernöl	1 festkochende Kartoffel (ca. 120 g)
1 EL Butterschmalz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Den Essig mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer, 1 Msp. Zucker und den beiden Ölsorten in ein Schraubglas geben und kräftig durchschütteln.
2. Für die Schnitzel die Kürbiskerne grob hacken und mit den Semmelbröseln auf einem Teller mischen. Das Mehl auf einen zweiten Teller geben. Das Ei in einem tiefen Teller mit der Milch verschlagen. Die Schnitzel mit der glatten Seite des Fleischklopfers flach klopfen, salzen und pfeffern. Nun im Mehl wenden und den Überschuss abklopfen. Die mehlierten Schnitzel durch das Ei ziehen und schließlich in der Kürbiskern-Brösel-Mischung wenden. Die Panade sanft andrücken.
3. Für den Salat die Kartoffel schälen und in knapp 1/2 cm große Würfelchen schneiden. Das Butterschmalz in einem Pfännchen erhitzen und die Kartoffelwürfelchen darin bei mittlerer Hitze 7-8 Min. braten, gelegentlich wenden.
4. Gleichzeitig in eine größere Pfanne 1 cm hoch Öl füllen und dieses erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 2-3 Min. goldbraun braten, dann herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Auf zwei Tellern den Feldsalat jeweils auf einer Tellerhälfte anrichten. Die Salatsauce noch einmal aufschütteln und mit einem Esslöffel darüber verteilen. Die Kartoffelwürfelchen salzen und daraufstreuen. Die Schnitzel dazulegen.