



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

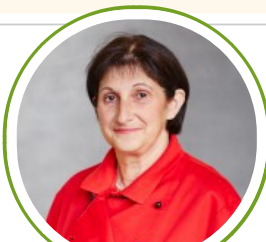
einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 40 dag Käse, mager 20%
- 8 dag Dinkelflocken
- 3 Stk. Eidotter
- 125 ml Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- Muskat, gerieben
- 0,5 Bund Petersilienzweige
- 3 Stk. Eiklar
- 3 EL Sesam
- 4 TL Öl
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 2 dag Kerbel
- 1 Stk. Paprikaschote
- 65 ml Essig
- 65 ml Öl
- 125 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- 1 Stk. Blattsalat
- Sesam

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Kerbel können auch andere frische Kräuter der Saison verwendet werden zB Petersilie.



Viktoria Opelka

Seminarbäuerin im Bezirk Gmünd

Käse-Dinkelflocken-Schnitzel auf buntem Blattsalat mit Kerbelvinaigrette



Foto: Bernhard Michal - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Schnitzel

- o Zutaten (für 4 Portionen): 40 dag Käse, mager 20% F.i.T. (zB Traungold, Bergtilsiter); 8 dag Dinkelflocken; 3 Eidotter; ½ Becher Sauerrahm; Salz; Pfeffer; Muskatnuss; ½ Bund Petersilie; 3 Eiklar; Sesam zum Bestreuen
- o Den grob geriebenen Käse (z.B. Traungold, Bergtilsiter,...), Dinkelflocken, Eidotter, Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und fein gehackte Petersilie vermischen und eine Stunde rasten lassen.
- o Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Dinkelmasse heben.
- o Nicht zu dicke Laibchen formen, mit Sesam bestreuen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten gut anbraten.
- o Dann im Backrohr bei 160 °C ca. zehn Minuten fertig backen.
- o Den Blattsalat säubern, zerteilen, waschen und gut abtropfen lassen.

Kerbelvinaigrette

- o Zutaten: 1 Zwiebel, mittelgroß; 2 dag Kerbel; 1 Paprikaschote, klein; 1/16 l Essig; 1/16 l Öl; 1/8 l Wasser; Salz, Pfeffer
- o Für die Kerbelvinaigrette die Zwiebel schälen und fein hacken.
- o Kerbel putzen und ebenfalls fein hacken.
- o Die Paprikaschote säubern, Kerngehäuse ausschneiden und kleinwürfelig schneiden.
- o Alle Zutaten mit Essig, Öl und Wasser gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren

- o Den Blattsalat mit der Kerbelvinaigrette gut marinieren und zu den Käse-Dinkelflocken-Schnitzel servieren.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Niederösterreich: *Dinkel-
genuss.voll.wert*

