

Knusperschnitzel vom Schwein mit Salbei-Spiegelei

Zutaten für das Schnitzel (für 4 Personen):

- 4 Scheiben (etwa 1 cm dick) Schweinelachs
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Panko
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL weißer und schwarzer Sesam
- zum Braten: Pflanzenöl

Panko in eine flache Schale geben. Sonnenblumen- und Kürbiskerne grob hacken. Mit Sesamkörnern und dem Panko vermischen. Eier mit Salz verquirlen und in eine flache Schale geben. Das Mehl ebenfalls in eine flache Schale füllen.

Die plattierten Schweinelachse salzen und pfeffern. Zuerst in Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in der Panko-Kerne-Mischung wenden. Die Kruste etwas andrücken. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Temperatur 5-6 Minuten braten. Dabei wenden und immer wieder mit dem Bratfett begießen.

Alternativ kann man die Schnitzel im Backofen zubereiten. Dafür das panierte Fleisch auf ein Backblech legen und mit etwas Öl beträufeln. Bei 200 Grad etwa 10 Minuten knusprig ausbacken.

Zutaten für die Eier:

- 4 Eier
- 1 Bund Salbei
- Butter oder Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer

Butter oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Spiegeleier darin braten. Die Salbeiblätter neben und auf die Eier legen und mitbraten. Zum Schluss salzen und pfeffern.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 09.05.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen