

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



Einfach ausschneiden und sammeln



FOLGE 72 Zitronenschnitzel

mit Bohnen-Romana-Salat



Cornelia Poletto reibt die trockenen Brötchen zu Bröseln



Die Schnitzel werden in Mehl, Eiern und Bröseln gewälzt

Zitronenschnitzel

mit Bohnen-Romana-Salat

Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 4 Portionen):

150 g Butter, 250 g Keniabohnen, Meersalz, 2 Mini-Romanasalate, 1 Bio-Zitrone, 3 trockene Brötchen, 1 Prise brauner Zucker, 1/2 Knoblauchzehe (geschält), ca. 6 EL Mehl, 2 Eier, 1–2 EL geschlagene Sahne, 4 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 120 g), Pfeffer aus der Mühle, 6 EL Olivenöl, 1 Zweig Minze, 1 Stück Pecorinokäse (50 g).

- Die Butter klären. Dafür das Fett in einem kleinen Topf zerlassen und bei kleiner Hitze leicht köcheln lassen, bis sich die weißen Eiweißpartikel am Boden abgesetzt haben. Geklärte Butter vorsichtig in eine Pfanne abgießen.
- Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem gesalzenem Wasser bissfest garen. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Romanasalat waschen, putzen und längs vierteln.
- Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Die Brötchen fein reiben oder im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Semmelbrösel und Zitronenschale mischen. Zitronensaft, braunen Zucker und Knoblauchzehe in einem kleinen Topf auf etwa die Hälfte einkochen lassen, durchsieben und abkühlen lassen.
- Mehl, Semmelbrösel und verschlagene Eier jeweils in flache Schalen oder tiefe Teller geben. Die geschlagene Sahne locker mit den Eiern verrühren.
- Die Kalbsschnitzel trocken tupfen, jeweils zwischen zwei aufgeschnittene Gefrierbeutel legen und etwas dünner klopfen. Schnitzel schräg halbieren und auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbröseln wenden. Die geklärte Butter erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten portionsweise goldbraun ausbacken. Dabei die Pfanne ab und zu rütteln.
- Zitronensaftreduktion, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, die Hälfte der Vinaigrette mit den Bohnen mischen. Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und mit den Bohnen mischen. Bohnen abschmecken. Den Romanasalat auf Teller verteilen, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln, die marinierten Bohnen darübergeben. Den Pecorino darüberhobeln. Mit den Schnitzeln und nach Wunsch mit Zitronenachteln anrichten.

Pro Portion: ca. 780 kcal, 40 g Eiweiß, 48 g Fett, 36 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Christian Dietz, Sommelier im „Poletto“, empfiehlt einen Weißwein aus der Südsteiermark: „Der 2008 Sauvignon blanc classique vom Weingut Skoff, von der steirischen Sonne verwöhnt, zeigt sich mit leichter Zitrusfrucht und vegetabilen Nuancen bestens zu Zitronenschnitzeln.“ Zirka 12 Euro, fam@poletto.de, Tel. 0 40/4 80 21 59.