



Kalbsschnitzel und Spargel aus dem Backofen, dazu Pommes

Zutaten für 2 Personen

- 2-4 Kalbsschnitzel
- 1 Ei
- etwas Sahne oder Kondensmilch
- Mehl
- Paniermehl
- Gewürze (Paprika, Salz, Pfeffer oder Würzmischung)
- Öl (Erdnussöl, Rapsöl oder Olivenöl)
- 250 g grüner Spargel
- Zitronensaft
- Zuckerrübensirup oder Honig
- Weißwein
- Backofen Pommes

Materialien

- 2 Backbleche
- Frischhaltefolie
- Fleischklopfer
- 3 Teller oder Schüsseln für die „Panierstraße“
- Zange zum Wenden
- Spargelsparschäler und ein kleines, scharfes Messer (in Hessen „Kneipchen“ genannt)
- Schneidebrett

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Öl einstreichen, auf das andere Backpapier auslegen.
2. Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und dann zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie legen. Mit der flachen Seite des Fleischklopfers auf die gewünschte Dicke (ca 0,5 cm) klopfen.
3. Panierstraße vorbereiten. Dazu 3 Gefäße aufstellen. In den ersten Teller kommt Mehl, in den zweiten ein Ei mit ca 1-2 EL Sahne/Kondensmilch gut verkleppert und in den dritten Teller kommt Paniermehl, das mit den Gewürzen gemischt wird. Ich habe die Hähnchenmischung von Ankerkraut verwendet.
4. Jedes Schnitzel nacheinander in Mehl, Ei, Paniermehl geben, danach auf das beölte Blech legen und ab in den Backofen. Gleichzeitig die Pommes auf dem Backblech mit Backpapier einlagig verteilen und ebenfalls in den Ofen. Die Schnitzel sollten auf die obere Schiene, die Pommes auf die untere. Falls ihr einen Timer habt, stellt diesen auf 12 min ein.
5. Grünen Spargel evtl im unteren Drittel schälen, auf jeden Fall daumendick das Ende abschneiden. Alle fertigen Spargelstangen auf einen Teller legen und mit etwas Weißwein und Zitronensaft beträufeln. Dann etwas Zuckerrübensirup bzw. Honig drüber geben.
6. Sobald die ersten 12 min rum sind, die Schnitzel wenden und die Spargel auf das gleiche Blech dazulegen. Die Pommes auch wenden.

7. Timer auf 10 min stellen. Nach Ablauf der Zeit – falls möglich – für 2 min auf Umluft+Grillfunktion umstellen, damit die Panade der Schnitzel knusprig wird. Wer die Möglichkeit nicht hat, läßt alles einfach so noch 2 min im Ofen.

Das Rezept unterliegt meinem geistigen Eigentum und darf ohne meine Zustimmung nicht verbreitet oder kommerziell genutzt werden.