

Kellogs zum Panieren von Gemüse oder Fleisch



«Tischlein deck dich und Mein Küchenchef haben dieselbe Grundeinstellung:
Lebensmittel als Mittel zum Leben respektieren und nicht als eine Selbstverständlichkeit hinnehmen.
Tischlein deck dich verhindert nicht nur Lebensmittelverluste, sondern lenkt den Überfluss in
die richtigen Bahnen und genau das sollte es mehr geben auf dieser Welt.»

Mirko Buri | Mein Küchenchef, Bern | www.mein-kuechenchef.ch

Kellogs zum Panieren von Gemüse oder Fleisch

(für 4 Personen)

Zutaten

- 600 g Pouletgeschnetzeltes
- 4 g Gewürzmischung für Fleisch
- 20 g Weissmehl
- 100 g Eier (Stk. 50–55 g)
- 120 g Kellogs
- 100 g Bratbutter
- 25 g Butter
- 80 g Zitronen, frisch, unbehandelt

Vorbereitung

- Zitronen in Schnitze schneiden
- Kellogs in einem Plastikbeutel ein wenig zerdrücken

Zubereitung

- Pouletgeschnetzeltes würzen, im Mehl wenden und gut abklopfen
- Zuerst im Ei, anschliessend in den Kellogs wenden und leicht andrücken
- In der Bratbutter kurz anbraten
- Anrichten und mit Zitronenvierteln garnieren

Tipps

Das Poulet kann auch beliebig durch Zucchini, Aubergine, Sellerie, Tofu oder einem anderen Fleischplätzchen ersetzt werden.

Sie können mit dieser Methode auch ein Cordonbleu herstellen. Legen Sie einfach ein Stück Käse zwischen zwei Fleisch-, Tofu oder Gemüseplätzchen. Fixieren diese mit zwei Zahnstocher und panieren Sie wie im Rezept beschrieben. Danach in etwas Butter oder Öl braten.

Guten Appetit!

