

## Rezepte zur Sendung

### Frühlingsfrische Kräutersaucen

vom 09.04.2016

Vincent Klink

#### **Pumpernickel-Schnitzel mit Thymian und Kräutersauce** Für 4 Personen

##### **Für die Kräutersauce**

- 1 Bund gemischte Kräuter (Typ Frankfurter Grüne Soße“ Petersilie, Borretsch, Kresse, Sauerampfer, Kerbel, Pimpinelle, Schnittlauch)
- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Kapern
- 2 Sardellenfilets
- 2 EL Senf
- 250 ml kaltgepresstes Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer

##### **Für die Schnitzel**

- 100 g Semmelbrösel
- 2 Scheiben trockener Pumpernickel
- 4 Kalbsschnitzel (á ca. 125 g, auch gut: Kalbsrücken)
- 4 EL Mehl
- 2 Eier (Größe M)
- 2 TL getrockneter Thymian
- 200 g Butterschmalz
- Pfeffer, Salz

##### **Zubereitung**

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Von Zitrone etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Kapern, Sardellenfilets, Senf, Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl und die Kräuter in einem Mixer pürieren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. noch etwas Zitronensaft zugeben.

Semmelbrösel und getrockneten Pumpernickel fein mahlen dann den getrockneten Thymian darunter mischen.

Schnitzel mit einem Plattiereisen dünn klopfen. Mehl und Pumpernickelbrösel getrennt voneinander auf flache Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Schnitzel nacheinander im Mehl wenden und etwas abklopfen. Danach durchs geschlagene Ei ziehen, etwas abschütteln und in die Brösel-Thymian-Panade legen und wenden. Nicht andrücken!

---

# *echt gut!*

Klink & Nett

---



Beim Herausnehmen leicht schütteln, damit loses Brot abfällt.  
Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin bei geringer Hitze goldbraun braten.  
Herausnehmen und mit der Kräutersauce servieren.  
Dazu passt Baguette.

**Tipp:** Das Schnitzelfleisch sollte etwas feucht sein. So entstehen die berühmten Blasen zwischen Kruste und Fleisch, man spricht von soufflierten Schnitzeln.

Susanne Nett

### **Omas Grüne Soße mit Pellkartoffeln und Ei**

Für 4 Personen

- 8 Bio-Eier (Größe M)
- 2 Bund gemischte Kräuter  
(„Frankfurter Grüne Soße“:  
Petersilie, Borretsch, Kresse,  
Sauerampfer, Kerbel,  
Pimpinelle, Schnittlauch)
- 150 g Naturjoghurt
- 400 g saure Sahne
- 200 g Schmand
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Dijonsenf
- Salz, Pfeffer, Zucker



#### **Zubereitung**

Die Eier in Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Abgießen und, kalt abbrausen und abkühlen lassen. Eier pellen und beiseite legen.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Eier halbieren. Eigelbe von 4 Eiern durch ein feines Sieb streichen.  
Das Eiweiß sehr fein hacken und beiseite stellen.

Eigelbe, Joghurt, saure Sahne, Schmand, Zitronensaft, Senf und Kräuter verrühren.  
Mit dem Pürierstab kurz pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Sauce etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 25 Minuten garen.  
Abgießen und ausdampfen lassen.

Die Sauce mit dem gehackten Eiweiß mischen, erneut abschmecken.  
Die übrigen Eier halbieren.  
Mit den Pellkartoffeln und der Sauce anrichten.

Tipp: Wer einen intensiveren frischen Zitronengeschmack möchte gibt noch Abrieb einer halben Biozitrone dazu.