



Kotelett, paniert

Zutatenliste: Menge für 1 Person	1 Kotelett Bratfett (Bratöl, Butterschmalz, Palmfett) Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle Senf 1 Ei Paniermehl
Vorbereitung:	<ul style="list-style-type: none">• Fleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen, trockentupfen und auf ein Holzbrett legen• beide Seiten salzen und pfeffern• zweite Seite mit etwas Senf bestreichen• Ei in einen Suppenteller geben und mit einer Gabel aufschlagen• ca. 4 Eßl. Paniermehl auf einen flachen Teller geben
Zubereitung: Dauer ca. 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Fett in einer Pfanne erhitzen• Kotelett zuerst im verschlagenem Ei wenden• dann beide Seiten in das Paniermehl geben und leicht andrücken• ins heiße Fett geben, Temperatur auf mittlere Einstellung reduzieren, nach 4-5 Minuten wenden und die zweite Seite noch 4-5 Minuten weiter braten. <p>Dazu schmeckt: Kartoffelsalat, Salzkartoffeln oder Pommes, buntes Gemüse, Kohlrabi oder Salat Guten Appetit!!!</p>