

Pide-Schnitzel à la Frank Rosin mit Bulgur-Salat

Für 4 Portionen

Für den Salat:

80 g Bulgur	½ Eisbergsalat	1 Bund Rucola
400 g Kirschtomaten	2 kl. Spitzpaprikaschoten	1 Bio-Salatgurke
2 kräftige Prisen Salz	1 rote Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie
4 getrocknete Datteln	4 getrocknete Feigen	180 g Fetakäse
Granatapfelkerne	4 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico-Essig
1 Spritzer Zitronensaft	1 kräftige Prise Pfeffer	

Für die Schnitzel:

4 Kalbsschnitzel (à 150 g)	Salz, Pfeffer	4 EL Weizenmehl
2 Eier (M)	100 g Semmelbrösel	4 Pide (türk. Fladenbrot)
250 ml neutrales Öl	8 EL Zaziki	

Bulgur und Gemüse vorbereiten:

Für den Salat den Bulgur nach Packungsanleitung weich garen.

Inzwischen die äußeren Blätter vom Salat entfernen, den Kopf in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern. Den Rucola verlesen, ebenfalls waschen und trocknen. Große Blätter in Stücke zupfen. Tomaten, Paprika und Gurke waschen. Tomaten und Paprika halbieren. Stielansatz und Kerngehäuse der Paprika entfernen, die Hälften in fingerkuppengroße Stücke schneiden. Die Gurke längs vierteln, die Kerne entfernen und die Viertel in mundgerechte Stücke teilen. Die Gurkenstücke in einem Sieb mit 1 kräftigen Prise Salz mischen und abtropfen lassen.

Salat verfeinern:

Den weichen Bulgur vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Datteln entsteinen und mit den Feigen in kleine Würfel schneiden. Den Feta mit Küchenpapier abtupfen und grob zerbröseln. Alle vorbereiteten Salatzutaten mit den Granatapfelkernen in einer großen Schüssel mischen. Mit Olivenöl, Essig und Zitronensaft mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen und ziehen lassen.

Schnitzel panieren:

Für die Schnitzel das Fleisch auf der Arbeitsplatte zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers sanft flach klopfen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 3 tiefe Teller für eine Panierstraße vorbereiten. In den ersten Teller das Mehl füllen. In einem zweiten Teller die Eier verquirlen. Das Paniermehl in einem dritten Teller bereitstellen.

Die Schnitzel nacheinander erst von beiden Seiten im Mehl wenden.

Überschüssiges Mehl vorsichtig abschütteln, dann das Fleisch durch das Ei ziehen und gut abtropfen lassen. Zuletzt die Schnitzel mit den Semmelbröseln panieren, dazu am besten zwei Gabeln verwenden. Die Semmelbrösel leicht andrücken.

Pide aufbacken und Schnitzel braten:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Pide-Brote im heißen Ofen einige Minuten aufbacken. In dieser Zeit in einer großen Pfanne etwa 2 cm hoch neutrales Öl bzw. Frittierfett erhitzen das Fleisch sollte darin schwimmen können. Die Schnitzel im heißen Fett nacheinander von jeder Seite 23 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Dabei immer wieder an der Pfanne leicht rütteln und das Fleisch mit dem heißen Fett übergießen so wird die Panade schön fluffig.

Abschmecken:

Die Schnitzel aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Die Pide-Brote aus dem Ofen nehmen. Den Salat noch einmal durchmischen und nach Belieben abschmecken.

Anrichten:

Bulgursalat, Zaziki und Schnitzel auf den Pide-Broten angerichtet servieren.

Frank Rosin am 24. Januar 2021