

Lamm-Schnitzel mit Gewürz-Panade

Für 2 Personen

300 g Lammrücken ausgelöst	4-5 Toastbrot-scheiben	3-4 Zweige Thymian
3-4 Zweige Rosmarin	1 Msp. Anis- und Fenchelsamen	1 Msp. Paprikapulver
ca. 100 g Mehl	1 Ei	1 EL Butterschmalz
2 Tomaten	1 Fenchelknolle	1 TL Butter
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	

Den Lammrücken parieren und schräg in möglichst große Scheiben schneiden. Einen Gefrierbeutel auf die Scheiben legen und diese vorsichtig mit einem Plattireisen oder einer Pfanne dünn klopfen. Das Toastbrot reiben, Thymian und Rosmarin fein hacken, Fenchel- und Anissamen im Mörser zerkleinern und alles mit dem Paprikapulver vermischen. Die Lammstücke erst in Mehl wenden, gut abklopfen, in verschlagenem Ei wenden und zum Schluss durch die Brotgewürzmischung ziehen. Bei kleiner Hitze in Butterschmalz von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten langsam braten. Die Tomaten häuten, das Fruchtfleisch entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Fenchel putzen, in feine Scheiben schneiden mit etwas Butter in der Pfanne anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Tomatenwürfel zugeben, erneut abschmecken und das Fenchelgemüse mit den Lammschnitzeln servieren.

Tipp: Die Fenchel- und Anissamen lassen sich auch sehr gut in einer Kaffeemühle zerkleinern.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 18.März 2008