



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

## Kalbsschnitzel mit Thymian-Senf-Panade und Sellerie-Fenchel-Salat

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE  
ABENDESSEN



Zarte Schnitzel, knusprige Panade, aromatischer Thymian - eine unschlagbare Kombi voller Aromen. Das allein auf dem Teller ist schon einiges wert. Doch wir legen noch etwas dazu: einen frischen gesunden Salat mit einer schmackhaften Salsa verde.

<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 kleine Kalbsschnitzel - ca. 300 g</li></ul>	<b>Für den nicht fastenden Partner*in:</b>



Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 TL mittelscharfen Senf</li><li>• 2 TL Thymian - frisch gezupfte Blätter, optional gerebelter Thymian</li><li>• 60 ml Sahne - 10% Fettgehalt</li><li>• 50 g Dinkel-Vollkornmehl</li><li>• 75 g Pankomehl - wer keines hat, nimmt Semmelbrösel</li><li>• ½ EL Maisstärke</li><li>• 1 TL Salz</li><li>• 2 EL Öl zum Braten</li></ul> <p><b>Für den Sellerie-Fenchel-Salat</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 250 g Knollensellerie</li><li>• 150 g Fenchel</li><li>• 30 g Feldsalat</li><li>• 1 TL Kapern</li><li>• 2 Zehen Knoblauch</li><li>• 2 TL mittelscharfer Senf</li><li>• 1 ½ EL Olivenöl</li><li>• ½ TL Salz</li><li>• Pfeffer aus der Mühle</li></ul>	<p>Wenn nicht ausreichend, Brot geröstet oder eine Portion kleine Kartoffeln (in der Schale gekocht) dazu reichen.</p> <p><b>Für Vegetarier:</b> Statt der Kalbsschnitzel</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 300 g Knollensellerie</li></ul> <p>in fingerdicke Scheiben schneiden, in Salzwasser blanchieren. Anschließend panieren wie beschrieben und braten.</p>
--	--

### **Kalorien pro Portion:**

**kcal**

600

### **Zubereitung:**

1. Für den Salat zuerst den Sellerie, danach den Fenchel fein hobeln. Sellerie in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Senf, Rotweinessig und Olivenöl verrühren, mit Salz würzen. Das Dressing zum Sellerie und Fenchel geben und gut vermischen. Beiseite stellen und durchziehen lassen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

3. Für die Salsa verde Feldsalat, Knoblauch und Kapern sehr fein hacken, mit Olivenöl verrühren. Mit Salz und grobem Pfeffer abschmecken.
4. Schnitzel waschen, trockentupfen und plattieren.
5. In einer Schale oder einem tiefen Teller Dinkelmehl und Maisstärke vermischen. In einer zweiten Pankobrösel und Thymian und in einer dritten Sahne, Senf und Salz vermischen.
6. Kalbsschnitzel in die Sahne tauchen, dann in der Mehlmischung wenden, erneut in die Sahne geben und anschließend in der Pankobrösel-Mischung wenden. Panade andrücken.
7. Pfanne erhitzen, Öl hinzugeben und die Schnitzel bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten.
8. Schnitzel und Salat auf zwei Tellern anrichten.

#### **Rezepttipp:**

Statt das Schnitzel vor dem Panieren in Ei zu wenden, tauchen Sie es in Sahne. Zusammen mit der asiatischen Variante des Paniermehls (Pankomehl) ergibt das eine knusprig fluffige Panade.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.