

Currypiccata mit Kartoffelkruste

8 Schweinsschnitzeli (à 60 g)
Pfeffer, Paprika, Salz
2 EL Weissmehl (20 g)
1 Cantadou Curry (125 g)
1 Ei
300 g Kartoffeln
60 g Paniermehl
Streuwürze, Currysypulver,
Pfeffer
4 EL Erdnussöl (60 g)

1 Schnitzeli gut würzen und leicht mehlen.

2 Frischkäse und Ei mit dem Mixer aufschlagen.

3 Kartoffeln schälen, mit der Stäbchen- oder Röstiraffel reiben, mit dem Paniermehl mischen und gut würzen.

4 Schnitzeli in der Käse-/Eimasse drehen und anschliessend auf beiden Seiten die Kartoffelmischung andrücken.

5 Die Piccata in 2 Portionen im Öl goldgelb backen, auf heißer Platte anrichten.

6 Mit einem Salat oder zu einem Mischgemüse servieren.

Eisbergsalat Exotic

1 kleiner Eisbergsalat (ca. 300 g)
1/2 Salatgurke (ca. 200 g)
125 g Cherrytomaten
120 g Champignons
3 Orangen (ca. 350 g)
1 Cantadou Curry (125 g)
2 EL Weissweinessig
1 TL Senf
Pfeffer, Salz
1 Messerspitze Ingwerpulver
25 g Mandelstäbchen
1/2 Bio-5-Kornbrot (200 g)

1 Salat rüsten, halbieren, in feine Streifen schneiden, waschen und gut trocken-schleudern.

2 Gurke in feine Stäbchen raffeln oder schneiden.

3 Tomaten halbieren.

4 Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

5 2 Orangen in Schnitte filetieren, Saft auffangen.

6 Restliche Orange auspressen (ca. 1 dl Saft) und mit dem Frischkäse, Essig und Senf mit dem Mixer gut aufschlagen und würzen.

7 Mandelstäbchen ohne Fettstoff in einer Bratpfanne leicht bräunen.

8 Salatzutaten mit dem Currydressing sorgfältig mischen, auf 4 Teller anrichten und mit den Orangenfilets und den Mandelstäbchen garnieren. Sofort servieren.

9 Brot in Scheiben schneiden, dazu servieren.