

## Schnitzel Holstein



### ZUTATEN:

- 4 dicke Kalbsschnitzel (à 150 g)
- Pfeffer
- Salz
- 10 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 3 Scheiben Toastbrot
- 8 Ölsardinen
- 12 Sardellenfilets
- 4 Scheiben Räucherlachs
- 2 TL Kaviar
- Dill
- Petersilie
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 4 Eier
- 4 EL Kapern
- 1 kg gekochte Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 100 g magerer durchwachsener Speck

Kalbsschnitzel kalt abbrausen, trockentupfen, etwas flachklopfen, mit Pfeffer und Salz würzen und in 4 EL heißem Raps-Kernöl zum Braten von beiden Seiten 3-4 Minuten braten. Anschließend warmstellen. In dem Bratfett die Toastbrotsscheiben goldgelb anrösten und anschließend diagonal vierteln. Die Ölsardinen abtropfen lassen, die Sardellenfilets wässern und trockentupfen. Jeweils vier Toastviertel mit Ölsardinen, Sardellenfilets sowie Lachs und Kaviar belegen und mit Dill und Petersilie garnieren. In einer Pfanne 4 EL Raps-Kernöl mit Butteraroma erhitzen, darin 4 Spiegeleier braten und sparsam mit Pfeffer und Salz würzen. Inzwischen die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, den durchwachsenen Speck würfeln. 6 EL Raps-Kernöl zum Braten erhitzen, Kartoffeln, Zwiebeln und Speck hineingeben und unter häufigem, vorsichtigem Wenden gleichmäßig goldbraun braten. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Kalbsschnitzel mit Spiegeleiern belegen und mit Kapern bestreuen. Mit Bratkartoffeln und Toastbrotecken servieren.

### Pro Person:

1043 kcal (4366 kJ), 70,0 g Eiweiß, 60,8 g Fett, 53,2 g Kohlenhydrate (4,4 BE)