

# Kalbsschnitzel mit Kartoffelsalat und Orangen-Fenchel

Gesamtzeit **60 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**6.138,1 kJ / 1.468,2 kcal**

Fett: **75,1 g** Eiweiß: **59,7 g**  
Kohlenhydrate: **130,7 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

### Für den Kartoffel-Gurken-Salat

**1 kg** Kartoffeln (vorwiegend festkochend)  
**1** Zwiebel  
**120 ml** Gemüsebrühe  
**2 EL** Tafellessig  
**3 EL** [Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce](#)  
**1** Gurke  
**3 EL** Rapsöl  
**1 Prise** geschroteter Pfeffer  
**20 g** Schnittlauch

### Für den Orangen-Fenchel

**2,5** Fenchel (je nach Größe)  
**200 ml** Orangensaft  
**60 ml** [Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce](#)  
**2 EL** Butter  
**1 EL** Honig

### Für die Kalbsschnitzel

**750 g** Kalbsrücken geputzt  
**2** Eier  
**2 EL** [Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce](#)  
**150 g** Mehl  
**150 g** [Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art](#)  
**100 g** Paniermehl  
**150 g** Butter  
**60 ml** Rapsöl  
Salz

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**1 kg** Kartoffeln (vorwiegend festkochend) - **1** Zwiebel - **120 ml** Gemüsebrühe - **2 EL** Tafellessig - **3 EL** [Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce](#) - **1** Gurke - **3 EL** Rapsöl - **1 Prise** geschroteter Pfeffer - **20 g** Schnittlauch  
Für den Kartoffel-Gurken-Salat

Die Kartoffeln mit der Schale im kalten Wasser ansetzen und weichkochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit der Gemüsebrühe, Essig und Kikkoman Sojasauce einmal aufkochen und in eine große Schüssel geben. Die Kartoffeln warm pellen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut vermischen. Die Gurke waschen, trocknen und der Länge nach halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel entnehmen und die Gurke in feine Scheiben schneiden. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die Gurke, Rapsöl, Pfeffer und Schnittlauch unter den Kartoffelsalat mischen.

### Schritt 2

**2,5** Fenchel (je nach Größe) - **2 EL** Butter - **200 ml** Orangensaft - **60 ml** [Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce](#) - **1 EL** Honig  
Für den Fenchel

Den Fenchel waschen und trocknen. Nun der Länge nach vierteln und den Strunk abschneiden, ohne dass alle Blätter abfallen. Die Fenchel-Viertel in einer Pfanne mit Butter rösten und danach mit Orangensaft und Kikkoman Sojasauce ablöschen. Mit Honig abschmecken und so lange köcheln, bis

der Fenchel glasiert ist. Das Ganze vom Herd nehmen und später mit den Schnitzeln wieder erwärmen.

### **Schritt 3**

**750 g** Kalbsrücken geputzt - **2** Eier - **2 EL**

Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **150 g**

Mehl - **150 g** Kikkoman Panko - Knuspriges

Paniermehl nach japanischer Art - **100 g**

Paniermehl - Salz

Für die Schnitzel

Den Kalbsrücken in 8 gleich große Scheiben portionieren. Die Scheiben unter einer Folie mit einem Klopfer plattieren. Die Eier mit Kikkoman Sojasauce in einer Schüssel verrühren. Mehl auf einen großen flachen Teller geben. Kikkoman Panko und Paniermehl in einer breiten Schüssel mischen. Nun das Fleisch erst in Mehl, dann mit den Eiern und anschließend mit der Panko-Paniermehl-Mischung panieren.

### **Schritt 4**

**150 g** Butter - **60 ml** Rapsöl

Die Butter und das Rapsöl in einer breiten Pfanne auf ca. 170 Grad erhitzen. Nun die Schnitzel darin nacheinander schön ausbacken.

### **Schritt 5**

Die gebackenen Schnitzel mit dem Kartoffelsalat und dem warmen Fenchel servieren.