



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Piccata – Der vielseitige Käseteig

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 150 kcal

Zutaten für den Teig

100 g geriebener Padano in Bioqualität oder anderer Extrahartkäse aus Weidehaltung

3 frische Bioeier (total ca. 100 g aufgeschlagen)

Gewürze: Schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, optional Thymian, Rosmarin, Oregano

Optional: Etwas Mehl oder Stärke Etwas Milch

Zum Braten: etwas einfaches Olivenöl oder Bratbutter aus Weidehaltung

Zutaten für Fleisch-Variante

300 g Fleisch zum Kurzbraten - in dünne Schnitzel von ca. 60 bis 120 g geschnitten (Kalbsfleisch, Schweinefleisch, Truthahn oder Geflügelfleisch)

Zutaten für Gemüsezutaten

300 g rohe Austernseitlinge - geputzt und abgetrocknet

300 g rohe Zucchini, Auberginen - in ca. 4 mm dicke Scheiben geschnitten

300 g vorgegarter Sellerie, Kohlrabi, Rüben in ca. 4 mm dicke Scheiben geschnitten

300 g Tofu in ca. 4 mm dicke Scheiben geschnitten oder Schollenfilets oder anderen Fisch

Zubereitung

1. Eine passende große, schwere Pfanne auf fast voller Hitze 2 – 3 Minuten vorheizen lassen und zwei Teller zum Essen und einen zum Warmhalten der Piccata im Ofen bei ca. 80 bis 120 ° C Umluft vorheizen.
2. Für den Teig: Den Käse mit den Eiern und dem Pfeffer im Standmixer oder mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse mixen. Dazu mehrmals den Rand des Mixbechers nach unten kratzen. Bei Bedarf etwas

mehr Ei oder Käse verwenden.

3. Das Fleisch leicht mit Salz und Pfeffer würzen, kurz in etwas Mehl wenden und gut abklopfen.
4. Das Fleisch / Gemüse / den Fisch dann beidseitig durch den Teig ziehen und überschüssigen Teig etwas über den Rand der Schüssel abziehen. Danach direkt in die vorgeheizte Pfanne mit etwas Fett legen und pro Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten.

Tipp: Für eine glutenfreie Variante einfach das Mehl weglassen oder etwas Stärke nehmen.

Hinweis zur Bratzeit: Fleisch, das rosa bleiben darf, sollte man eher wärmer und kürzer garen (2 - 3 Minuten pro Seite). Rohes Gemüse wird lieber etwas weniger heiß und dafür länger gebraten, damit es durch wird (3 bis 5 Minuten pro Seite).

5. Auf einen Teller herausnehmen und warmstellen, bis Du alle Stücke gebraten hast.

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Neben Variationen mit Fisch, Gemüse und Fleisch kannst Du z. B. gehackte Nüsse oder Kräuter in den Teig ergänzen. Es eignen sich viele Fleisch- und Gemüsesorten für das Gericht. Klassisch wird es mit [Tomatensauce](#), Pasta, gebratenen Champignons und Schinken serviert. Aber auch [Risotto](#) oder [Polenta](#) passen gut.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Felix & Caroline