

PLÄTZLI À LA MINUTE

im Sonnenblumenkernenmantel

- 4 Plätzli à la minute (je 130-150 g)
- **Fleischgewürz**
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 2 El Bratbutter



-
- Fleisch trockentupfen und würzen, zuerst im Mehl, dann im verklopften Ei, zuletzt in den Sonnenblumenkernen wenden und die Panade gut andrücken.
 - Paniertes Fleisch in der nicht zu heissen Bratbutter beidseitig knusprig braten.

Dazu passen

Folienkartoffeln oder ein bunter Blattsalat

Hinweis

Zur Abwechslung nehmen Sie Sesam statt Sonnenblumenkerne.

FLEISCHGEWÜRZ

auf Vorrat

- 200 g Salz
- 25 g Paprikapulver
- 5 g Pfeffer
- 20 g Knoblauchpulver
- 10 g Rosmarinpulver
- 10 g getrockneter Thymian
- 10 g getrockneter Oregano



-
- Alle Zutaten mischen.
 - in ein Glas abfüllen und verschliessen.
 - Trocken lagern.