

Knusprige Milken auf Salat

4-Personen

Zutaten :

- 400 - gr Milken
- 50 - gr Mehl
- 100 - gr Paniermehl
- 2 - Eier
- 2 - in Öl eingelegte Dörrtomaten
- 4 - EL Essig
- 2 - EL Orangensaft
- 3 - EL Öl von den Tomaten oder Olivenöl
- etwas - Salz
- etwas - Pfeffer aus der Mühle
- 150 - gr Nüsslisalat (Feldsalat)
- 2 - mittlere Rüebl
- 3 - EL Bratbutter



Zubereitung:

Die Milken 1-Stunde in kaltes Wasser legen; dabei gelegentlich das Wasser wechseln. Die Milken in eine kleine Pfanne geben und mit kaltem Wasser bedecken. Aufkochen, dann nur gerade 1-Minute blanchieren und sofort kalt abschrecken.

Von den Milken Äderchen und Fett wegschneiden, dabei jedoch die Haut, welche die Milken zusammenhält, nicht entfernen, sonst fallen sie auseinander.

Die Milken in 1-cm dicke Scheiben schneiden.

Das Mehl und das Paniermehl je in einen tiefen Teller geben. Die Eier in einen dritter Suppenteller geben und gut verquirlen.

Die Milken Scheiben zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen, leicht abtropfen lassen und zuletzt in Paniermehl wenden. Die panierten Milken auf einen Teller geben und bis zum Braten in den Kühlschrank stellen.

Für die Sauce die Dörrtomaten in Streifen schneiden. Mit dem Essig, dem Orangensaft um dem Öl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Nüsslisalat waschen, rüsten und gut abtropfen lassen.

Die Rüeblen schälen. Dann mit dem Sparschäler oder einem feinen Hobel der Länge nach in feine breite Streifen schneiden. Die Rüeblistreifen mit der Sauce mischen und 10-Minuten ziehen lassen.

Inzwischen in einer beschichteten Pfanne die Bratbutter erhitzen. Die Milken mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 2-3 Minuten braten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Nüsslisalat zu den Rüeblen geben und alles sorgfältig mischen. Wenn nötig nachwürzen.

Den Salat auf Teller anrichten, mit den Milken belegen und sofort servieren.

En Guete – das schmeckt genial!