

Rinderlende, Steaks paniert

Zutaten:

Rinderlende (2cm Steaks)
 Ei und 1EL Milch pro Ei verquirlt
 Mehl
 Paniermehl
 3EL Paprika Edelsüß
 30g Butter
 Salz, Pfeffer



So funktioniert es!

Milch und Ei verquirlen
 Paniermehl und Paprika mischen
 Steaks mit Salz und Pfeffer würzen.
 Mit Mehl aus dem Streufix bestäuben.
 Danach durch das verquirlte Ei ziehen und im Paniermehl wenden.
 Etwa 20 Minuten ruhen lassen

So geht es weiter!

Backofen auf 230C vorheizen.
 Ofenzauberer leicht mit der flüssigen Butter einstreichen und die panierten Steaks mit der Butter betupfen
 Von unter nur sehr wenig, es dürfen auch einige Stellen ohne Butter sein.
 Die obere Seite betupfen so dass die Panade leicht benetzt ist.
 Pfützenbildung vermeiden

So geht es weiter!

Die panierten Steaks auf den Ofenzauberer legen und auf unterste Einschubschiene für 20 Minuten O/U backen
 Anschließend noch mal 5 Minuten mit Umluft bis zur gewünschten bräune.

Tipp:

Je nachdem wie dick das Fleisch geschnitten wurde können die Zeiten etwas variieren
 Sollte die Farbe der Panade schon gut sein kann auf die 5 Minuten Umluft verzichtet werden.
 Bei den hier angegeben Zeiten ist Pute durch aber noch schön saftig und die Rindersteaks durchgebacken
 Wer es nicht durch gegart haben möchte reduziert die Backzeit auf 15 O/U und nutzt die Umluft um die Panade zu bräunen

Guten Appetit!