

## Seminarbäuerin Adelheid Gschösser

Neader 4, 6235 Reith im Alpbachtal

[www.eggenhof.at](http://www.eggenhof.at)

---

### Kalbsschnitzel im Dinkelbackteig

#### Zutaten:

4 Kalbsschnitzel  
Salz, Pfeffer  
8 Scheiben Speck zum Belegen  
4 Scheiben Käse zum Belegen  
1 Bund Jungzwiebel

#### Dinkelbackteig:

1/8 l Milch  
2 Eier  
80 g Dinkelvollkornmehl  
Salz, Öl

#### Zubereitung:

Für den Dinkelbackteig Milch, Eier, etwas Öl und Salz mit dem Dinkelvollkornmehl vermischen und mindestens eine halbe Stunde rasten lassen.

Die Schnitzel klopfen, salzen, pfeffern und mit den Speckscheiben belegen. Käse und geschnittene Jungzwiebeln darauf geben und die Schnitzel zusammenklappen.

Die Schnitzel in Vollkornmehl wenden, durch den Backteig ziehen und in einer Pfanne auf beiden Seiten anbraten.

#### Tipp:

Die Schnitzel nur kurz anbraten und dann im vorgeheizten Backrohr bei 160°C ca. 10 Minuten garen lassen.

Als Beilage empfehlen sich glasierte Jungkarotten.

Viel Spaß bei der Zubereitung & gutes Gelingen!!!!