

Veal Parmigiana

Knuspriges Kalbschnitzel mit Parmesan-Panade, aromatische [Tomatensauce mit Sardellen](#), geschmolzener Mozzarella. Veal Parmigiana ist ein klassisches italo-amerikanisches Gericht, das von italienischen Einwanderern mitgebracht wurde und inzwischen vor allem in New York nicht mehr wegzudenken ist. Das besondere: Veal Parmigiana ist ein Gericht, dass sowohl von Hausfrauen, als auch von exquisiten Restaurants zubereitet wird. Kein Wunder, denn das Rezept vereint das beste aus beiden Welten.



Veal Parmigiana | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 2 Kalbschnitzel | 1 Ei | 25 Gramm Mehl
| 30 Gramm Parmesan | 45 Gramm Semmelbrösel | 6 Esslöffel Öl |
1 Mozzarella | 200 Gramm Cocktailtomaten aus der Dose | 70
Gramm Sardellenfilets in Öl | 15 Gramm Zwiebel | 1
Knoblauchzehe | Teelöffel Salz



Veal Parmigiana | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (35 Minuten): 1. Ofen auf 180° Grad vorheizen. 2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 3. Etwas Öl aus der Sardellenbüchse in einen Topf gießen und Knoblauch und Zwiebeln darin glasig braten. 4. Sardellen samt restlichem Öl sowie die Tomaten in den Topf geben. 5. Mit Salz abschmecken und die Sauce auf kleine Flamme weiter köcheln lassen. 6. Schnitzel flach klopfen. 7. Parmesan hobeln und mit den Semmelbröseln mischen. 8. Ei verquirlen. 9. Mehl mit einem Teelöffel Salz mischen. 10. Schnitzel mehlieren, dann durchs Ei ziehen und anschließend mit der Parmesan-Semmelbrösel-Masse panieren. 11. Schnitzel im heißen Öl ausbacken. 12. Währenddessen den Mozzarella in Scheiben schneiden. 13. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und kurz abtropfen lassen. 14. Schnitzel in eine Auflaufform legen, etwas Sauce darauf geben und mit Mozzarella belegen. 15. Veal Parmigiana für circa 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Dazu passen hervorragend: [Gnocchi alla romana](#) und Polenta. Jetzt noch mehr [Rezepte mit Kalbsfleisch](#), weitere [Fleischgerichte](#), [italienische Gerichte](#), [amerikanische Gerichte](#) und [Ofengerichte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 790 Kalorien | 48,3 Gramm Fett | 27,2 Gramm Kohlenhydrate | 61,9 Gramm Eiweiß