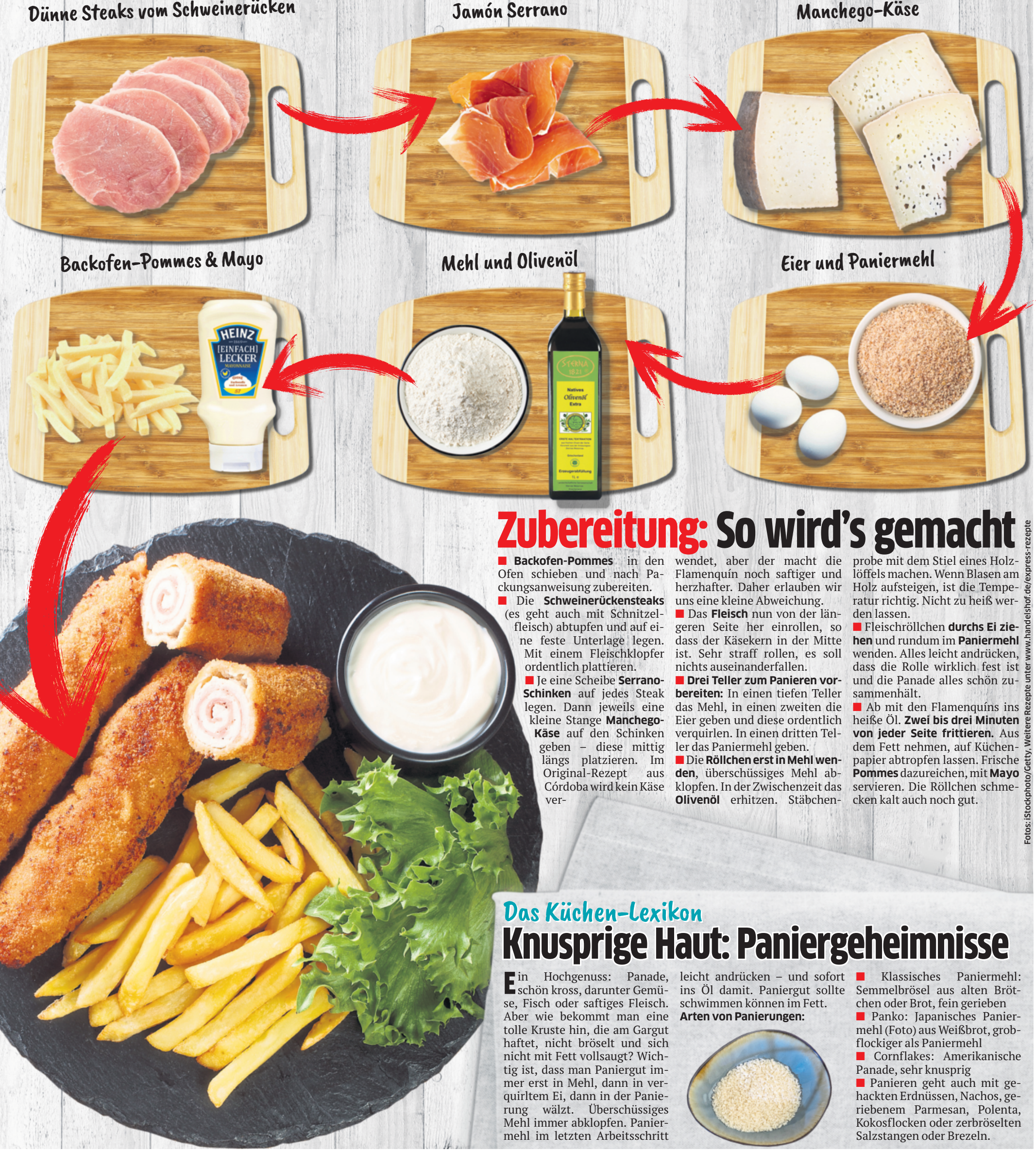
Flamenquín – das Schnitzel von Córdoba

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Im Karneval darf es ruhig deftig zugehen, es braucht schließlich eine gute Grundlage zum Feiern. Und Fingerfood ist praktisch, kann man sogar mit an den Zug nehmen. Wir zaubern diese Woche mal etwas aus Spanien – unser Olé zum Alaaf und Helau. In der andalusischen Stadt Córdoba gibt es eine besondere Variante von panierten Schnitzelchen. Wir füllen unsere Flamenquín-Röllchen noch zusätzlich mit Käse. Noch müssen wir ja nicht fasten …

■ Zutaten **Portionen: 4**

8	magere Schweinerückensteaks
8	Scheiben Jamón Serrano
150 g	Manchego-Käse (funktioniert auch mit Gouda & Co.)
500 ml	Olivenöl
100 g	Mehl
150 g	Paniermehl
3	Eier



Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Backofen-Pommes** in den Ofen schieben und nach Packungsanweisung zubereiten.

■ Die **Schweinerückensteaks** (es geht auch mit Schnitzelfleisch) abtupfen und auf eine feste Unterlage legen. Mit einem Fleischklopfer ordentlich plattieren.

■ Je eine Scheibe **Serrano-Schinken** auf jedes Steak legen. Dann jeweils eine kleine Stange **Manchego-Käse** auf den Schinken geben – diese mittig längs platzieren. Im Original-Rezept aus Córdoba wird kein Käse verwendet, aber der macht die Flamenquín noch saftiger und herzhafter. Daher erlauben wir uns eine kleine Abweichung.

■ Das **Fleisch** nun von der längeren Seite her einrollen, so dass der Käsekern in der Mitte ist. Sehr straff rollen, es soll nichts auseinanderfallen.

■ **Drei Teller zum Panieren vorbereiten:** In einen tiefen Teller das Mehl, in einen zweiten die Eier geben und diese ordentlich verquirlen. In einen dritten Teller das Paniermehl geben.

■ Die **Röllchen erst in Mehl wenden**, überschüssiges Mehl abklopfen. In der Zwischenzeit das **Olivenöl** erhitzen. Stäbchenprobe mit dem Stiel eines Holzlöffels machen. Wenn Blasen am Holz aufsteigen, ist die Temperatur richtig. Nicht zu heiß werden lassen.

■ Fleischröllchen **durchs Ei ziehen** und rundum im **Paniermehl** wenden. Alles leicht andrücken, dass die Rolle wirklich fest ist und die Panade alles schön zusammenhält.

■ Ab mit den Flamenquíns ins heiße Öl. **Zwei bis drei Minuten von jeder Seite frittieren.** Aus dem Fett nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frische **Pommes** dazureichen, mit **Mayo** servieren. Die Röllchen schmecken kalt auch noch gut.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Knusprige Haut: Paniergeheimnisse

Ein Hochgenuss: Panade, schön kross, darunter Gemüse, Fisch oder saftiges Fleisch. Aber wie bekommt man eine tolle Kruste hin, die am Gargut haftet, nicht bröselt und sich nicht mit Fett vollsaugt? Wichtig ist, dass man Paniergut immer erst in Mehl, dann in verquirltem Ei, dann in der Panierung wälzt. Überschüssiges Mehl immer abklopfen. Paniermehl im letzten Arbeitsschritt leicht andrücken – und sofort ins Öl damit. Paniergut sollte schwimmen können im Fett.

Arten von Panierungen:

■ Klassisches Paniermehl: Semmelbrösel aus alten Brötchen oder Brot, fein gerieben

■ Panko: Japanisches Paniermehl (Foto) aus Weißbrot, grobflockiger als Paniermehl

■ Cornflakes: Amerikanische Panade, sehr knusprig

■ Panieren geht auch mit gehackten Erdnüssen, Nachos, geriebenem Parmesan, Polenta, Kokosflocken oder zerbröselten Salzstangen oder Brezeln.