Randen-Piccata mit Gruyère AOP

(für 4 Personen)

LE GRUYÈRE® SWITZERLAND AOP

- *je ½ Bund Petersilie, Schnittlauch und Dill*
- *200 g Naturejoghurt, teilentrahmt*
- *Salz, Pfeffer*
- *600 g gekochte Randen*
- *3 Eier*
- *100 g geriebener Gruyère AOP*
- *2 EL Mehl*
- *2 EL HOLL-Rapsöl*

Kräuter fein hacken, mit Joghurt, Salz und Pfeffer vermischen. Randen schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Haushaltpapier trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen, Gruyère AOP daruntermischen. Randen mit wenig Mehl bestäuben, dann in der Käsemasse wenden. Etwas Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Randenscheiben portionenweise beidseitig je etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten, warm stellen.

1 Portion enthält ca.: 349 kcal / 1460 kJ, 19 g Fett, 17 g Eiweiss, 24 g KH (davon 10 g anrechenbar).

Randen-Piccata mit Kräuterjoghurt servieren. Dazu passt: Reis (separat berechnen).

Rezept: Brigitte Aeberhard, Foto: bildlich.ch

Tipp für Singles: Zutaten vierteln, jedoch 1 kleines Ei verwenden. (1 EL = 2 – 3 TL)