Schweinsgeschnetzeltes richtig anbraten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 15 min
Aktivzeit: 15 min
Einfach



Zutaten

für 6 Personen

800 g Geschnetzeltes vom Schweizer Schwein
2 TL Weissmehl
2 EL Öl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

217 kcal
29 g Eiweiss
2 g Kohlenhydrate
11 g Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Freiwilliger ökologischer Leistungsnachweis: ?.

Der Grossteil der Schweizer Bauern erfüllt den ÖLN (Ökologischer Leistungsnachweis). Er regelt unter anderem den Einsatz von Dünger und Pflanzenschutzmitteln sowie den Boden- und den Gewässerschutz.

Zubereitung

1. Schweinsgeschnetzeltes 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Fleisch und Mehl gut mischen. Das sorgt beim Anbraten für intensivere Röstaromen und bindet später die Sauce.

3. Grössere Mengen portionenweise anbraten. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, das Fleisch hineingeben und verteilen. Nicht rühren!

4 Nach ca. 1 Minute kurz umrühren und noch 1 Minute lang weiterbraten. Am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

5 Weitere Portionen anbraten und wie gewünscht weiterverarbeiten.