


Schweinsgeschnetzeltes richtig anbraten



Der feine Unterschied.

 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**



Der feine Unterschied.

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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.