

# Panierte Schweinsschnitzel richtig zubereiten



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 20 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 4 Schnitzel vom Schweizer Schwein
- 50 g Weissmehl
- 2 Eier, verrührt
- 80 g Paniermehl
- 80 g Bratbutter
- Zitrone, halbiert
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Nährwerte

1 Portion (ohne Gemüse oder Salat) enthält ca.:

- 494 kcal
- 35 g Eiweiss
- 24 g Kohlenhydrate
- 29 g Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

## Tipp

Stotzen, Nierstück, Hals ... Es gibt viele Stücke vom Schwein, die sich als Schnitzel super machen. Lass dich in deiner Metzgerei beraten, welches Stück am besten zu dir passt.

## Zubereitung

- 1 Schweinsschnitzel 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Schnitzel einzeln in einen Gefrierbeutel legen. Dann mit einer Pfanne klopfen und streichen, bis sie 2–3 mm dick sind.
- 3 Mehl, Eier und Paniermehl jeweils in einen Teller geben. Vor dem Panieren die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.



**Meine Wahl.**

- 4 Schnitzel einzeln panieren: Zuerst im Mehl wenden und abklopfen, dann komplett ins Eierbad tauchen und schliesslich mit dem Paniermehl gut zudecken und andrücken.
- 5 Pfanne mit der Bratbutter auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn die Butter heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Schnitzel hineingeben. Der Pfannenboden muss überall gut mit Butter bedeckt sein.
- 6 Schnitzel nach ca. 2 Minuten wenden und weitere 2 Minuten anbraten, bis sie rundum schön goldbraun sind.
- 7 Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Zitronenschnitz garnieren und sofort servieren.  
Dazu passen Gemüse oder Salat.