Wienerschnitzel richtig zubereiten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 20 min
Aktivzeit: 20 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Schnitzel vom Schweizer Kalb
70 g	Weissmehl
2	Eier, verrührt
80 g	Paniermehl
100 g	Bratbutter
1	Zitrone, halbiert
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

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

546	kcal
35 g	Eiweiss
27 g	Kohlenhydrate
33 g	Fett

enthält Gluten
enthält Laktose

Rohes Kalbfleisch sollte rosa bis rötlich sein.

Das ist ein Zeichen für artgerechte Fütterung. In der Schweiz erhalten Kälber neben Milch ab der zweiten Woche auch Gras und Heu – deshalb die dunklere Farbe.

Zubereitung

1. Kalbsschnitzel 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Schnitzel einzeln in einen Gefrierbeutel legen. Dann mit einer Pfanne klopfen und streichen, bis sie ca. 2 mm dick sind. Das kannst du auch in der Metzgerei erledigen lassen.

3. Panierstrasse vorbereiten: Mehl, Eier und Paniermehl jeweils in einen Teller geben. Vor dem Panieren die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Schnitzel einzeln panieren: Zuerst im Mehl wenden und abklopfen, dann komplett ins Eierbad tauchen und schliesslich mit dem Paniermehl gut zudecken und dann andrücken.

5 Pfanne mit der Bratbutter auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn die Butter heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, die Schnitzel hineingeben. Der Pfannenboden muss überall gut mit Butter bedeckt sein.

6 Schnitzel nach ca. 3 Minuten wenden und weitere 3 Minuten anbraten, bis sie rundum schön goldbraun sind.

7 Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Zitronenschnitz garnieren und sofort servieren.

Dazu passt Gemüse oder ein frischer Salat.