



Wienerschnitzel richtig zubereiten



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.



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 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.

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