


Kalbsgeschnetzeltes richtig anbraten



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 15 min

 Aktivzeit: 15 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 800 g** Geschnetzeltes vom Schweizer Kalb
- 2 TL** Weissmehl
- 2 EL** Öl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 166** kcal
- 30 g** Eiweiss
- 1 g** Kohlenhydrate
- 5 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Tipp

Sauce in der gleichen Pfanne zubereiten und den Bratensatz als Basis verwenden.

Zubereitung

- 1** Kalbsgeschnetzeltes 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Fleisch und Mehl gut mischen.
- 3** Fleisch portionenweise anbraten. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl flüssig ist wie Wasser, das Fleisch hineingeben und verteilen. Nicht rühren.
- 4** Nach ca. 1 Minute kurz umrühren und noch 1 Minute lang weiterbraten.



Der feine Unterschied.

5

Fleisch aus der Pfanne nehmen und die weiteren Portionen anbraten. Am Schluss Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und wie gewünscht weiterverarbeiten.