Kalbsgeschnetzeltes richtig anbraten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.

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