


# 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.
- 5



**Der feine Unterschied.**

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

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer  
Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).**