

Panierte Kuheuterschnitzel mit Kartoffelspalten

Haben Sie schon einmal Kuheuterschnitzel zubereitet? Sie lassen sich braten wie die Ihnen bekannten Schnitzel von Rind, Kalb oder Schwein.



Kross und knusprig gebraten Kuheuterschnitzel waren der Geheimtipp, oder man muss historisch wohl korrekter sagen, der Ersatz zu Kriegs- oder Nachkriegszeiten für Rinder-, Kalbs- oder Schweineschnitzel. Diese waren gar nicht oder nur sehr schwer zu bekommen und teuer. Also griff man zu diesem Ersatz. Denn Kuheuter waren und sind einfach, schnell und preiswert zu bekommen.

Sie bekommen Kuheuter beim Schlachter Ihres Vertrauens. Oder auch beim Schlachter an der Frischfleischtheke eines großen Supermarkts. Dort können Sie Kuheuter oder Kuheuterschnitzel vorbestellen und sich liefern lassen. Ein ganzes Kuheuter ist

sichtlich zu viel sogar für eine 4-köpfige Familie. Also kaufen Sie besser nur ein halbes oder eventuell ein viertel Kuheuter. Und wenn der Schlachter dies anbietet, dann liefert er Ihnen das Kuheuter auch zum einen schon vorgegart und zum anderen in dünne Scheiben geschnitten, wie man es für Schnitzel eben so tut.

Sie lesen richtig, Kuheuterschnitzel müssen in kochendem Wasser vorgegart werden. Erst dann kann man sie in die Pfanne hauen. Aber sie lassen sich dann paniert oder unpaniert sowohl braten als auch grillen. Und schmecken sehr gut. Vergleichen mit anderem Fleisch kann man sie schlecht, sie haben einen eigenen Geschmack und Konsistenz. Aber sie schmecken eben wie ein Schnitzel. Und das bekommen Sie dann auch noch für einen Spottpreis, verglichen mit Schnitzel aus anderen Fleischarten.

In diesem Rezept werden die Schnitzel gewürzt, dann paniert, indem man eine Panierstraße mit Mehl, Eiern und Paniermehl aufbaut, und die Schnitzel dann in einer großen Portion Rapsöl gebraten. Die Schnitzel bekommen auf jeder Seite etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur, bis sie eine schöne, krosse und dunkelbraune Panade haben. Sie müssen auch nicht mehr prüfen, ob die Schnitzel beim Braten schon durchgegart sind, denn dies sind sie ja durch das vorherige Garen im kochenden Wasser. Es geht somit also nur noch um die Knusprigkeit.

Als Beilage kommen einige Kartoffelspalten dazu, die fast den ganzen Aufwand machen. Denn die Kartoffelspalten wollen vorgegart sein, um sie dann ebenfalls in der Pfanne in Öl kross und knusprig zu braten.

Für 2 Personen:

- 6 Kuheuterschnitzel
- 4 große Biokartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die Panierstraße:

- 2 Eier
- 6 EL Mehl
- 6 EL Paniermehl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Panierte Schnitzel

Kartoffeln in Achtel schneiden und in eine Schüssel geben. In kochendem Wasser etwa 12 Minuten garen. Herausnehmen, in die Schüssel geben und abkühlen lassen.

Kuheuterschnitzel auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Gewürze mit der Hand etwas an den Schnitzel festdrücken, damit sie auch haften bleiben.

Eine Panierstraße mit Mehl, verquirlten Eiern und Paniermehl auf drei Teller herstellen.

Rapsöl in zwei großen Pfanne erhitzen. In der einen Pfanne die

Kartoffelspalten bei mittlerer Hitze anbraten. Leicht salzen.

Parallel dazu Schnitzel nacheinander zuerst auf beiden Seiten in das Mehl drücken, dann durch die Eier ziehen und schließlich im Paniermehl wenden. Dann sofort in die zweite Pfanne geben und auf jeweils beiden Seiten etwa 5 Minuten kross und knusprig anbraten, bis man eine schöne, dunkelbraune Panade hat.

Jeweils drei Schnitzel auf einen Teller geben. Kartoffelspalten dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

**Wie bereitet man paniertes
Hähnchen zu? Finden Sie
heraus, wie das beste
Hähnchen serviert wird!**



Panierte Hähnchenstreifen mit Pommes frites und Ketchup

Knusprig paniertes Hähnchen, saftiges Fleisch, appetitlicher Duft und Geschmack ... Jeder weiß, wie paniertes Hähnchen aussehen und schmecken muss. Doch nicht jeder weiß, wie man es zubereitet. Wenn Sie ein Restaurant, eine Snackbar oder einen anderen Gastronomiebetrieb führen und Hähnchen nach amerikanischer Art servieren möchten, haben wir einige nützliche Tipps für Sie. Finden Sie heraus, was das Geheimnis von knusprig paniertem Hähnchen ist und wie man paniertes Hähnchen zubereitet. Es ist wirklich einfach!

Eine Fertigpanade für Hähnchen – das Markenzeichen von Hähnchen nach amerikanischer Art

Hähnchen nach amerikanischer Art zeichnet sich durch eine goldene, knusprige und charakteristisch ausgefranste Panade aus. Die [Chicken Panade](#) erfreut durch ihr Aussehen, knuspert

und schmeckt gut. Es haftet gut am Fleisch. Allein der Anblick bringt unsere Geschmacksnerven ins Schwitzen. Es gibt Dutzende von Rezepten für eine solche knusprige, goldene und ausgefranste Fertigpanade. Welche garantiert das beste Ergebnis?

Knusprige Fertigpanade für Hähnchen – Wie man Hähnchen knusprig macht

Wie erhält man den appetitanregenden Effekt einer knusprigen, ausgefransten Panade, der durch eine beliebte Hähnchenrestaurantkette bekannt wurde? Sicherlich haben Sie schon davon gehört, wie man Hähnchen knusprig und goldgelb paniert. Einige empfehlen, Cornflakes als Chicken Panade zu verwenden, andere entscheiden sich für Semmelbrösel und Polenta. Das Ergebnis ist jedoch nie ganz zufriedenstellend. Wie kann man paniertes Hähnchen wie im KFC aussehen lassen?



Panierte Hähnchenstreifen mit Pommes frites und Tomatenketchup auf einem Teller

Fertigpanade – eine fertige Lösung, die in jedem Gastronomiebetrieb funktioniert

Das Geheimnis der Zubereitung von Hähnchen nach amerikanischer Art ist die richtige Panade. Eine Fertigpanade ist definitiv die beste Wahl. Eine Fertigpanade ist eine Lösung, die die Bequemlichkeit des Produkts und ein zufriedenstellendes Ergebnis garantiert. Die Fertigpanade ist eine perfekt ausgewählte Zusammensetzung von Zutaten, dank derer Chicken Panade eine appetitliche goldene Farbe und eine perfekt ausgefranste Struktur beim Braten erhält.

Wie bereitet man paniertes Hähnchen zu?

Die Zubereitung von Hähnchen nach amerikanischer Art mit Hilfe einer Fertigpanade ist äußerst einfach und bequem. Sie müssen die Chicken Panade nicht selbst zubereiten, sondern nur das aufgeschnittene und marinierte Hähnchen mit dem fertigen Produkt bestreichen. Es lohnt sich, die Anweisungen des Herstellers zum Panieren zu beachten – die Durchführung des Paniervorgangs nach den Anweisungen garantiert nicht nur das gewünschte Ergebnis beim ersten Mal, sondern ermöglicht es jedem Küchenarbeiter, ein ebenso schmackhaftes und appetitliches Hähnchengericht zuzubereiten.

Immer das gleiche saftige und knusprige Hähnchen

Die Verwendung fertiger Lösungen für die Gastronomie bietet viele Vorteile. Dadurch werden Misserfolge aufgrund einer ungeeigneten Auswahl der Zutaten, falscher Proportionen oder unzureichender Qualität vermieden. Die Fertigpanade ist eine

Garantie für die hohe Qualität des Produkts selbst und die Wiederholbarkeit, die in der Gastronomie so wünschenswert ist. Bei der Zubereitung von panierten Hähnchengerichten sollten Sie auf bewährte Lösungen zurückgreifen. Und servieren Sie Ihr Hähnchen wie die Besten.

Schweineschnitzel in Basilikum-Panade mit frittiertem Reis



Krosse und saftige Schnitzel

Die Schnitzel in Basilikum-Panade, die ich vor kurzem zubereitet hatte, haben mich überzeugt.

Sie waren innen schön saftig, außen mit der Panade jedoch sehr

kross und knusprig. Und schmeckten eben krautig nach Basilikum.

Man benötigt allerdings doch pro Person einen Topf frisches Basilikum.

Als Beilage bereite ich frittierten Reis zu. Dieser wird zuerst 5 Minuten gegart. Dann nochmal 5 Minuten nachziehen gelassen. Er ist somit vorgegart. Und dann wird er in siedendem Fett 5 Minuten frittiert. Und dann mit grobem Meersalz gewürzt.

Der Reis ist auf diese Weise sehr kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 400 g Schweineschnitzel (4 Stück)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Basmati-Reis

Für die Panade:

- 2 Töpfe Basilikum
- 8 EL Paniermehl
- 4 EL Mehl
- 2 Eier

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Basilikum in der Küchenmaschine kleinhackeln. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Auf einen kleinen Teller geben.

Eine Panierstraße aufbauen. Jeweils ein Teller mit Mehl, einer mit verquirlten Eiern und einer mit der Basilikum-Panade.

Reis in zwei Tassen leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen.

Parallel dazu Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Schnitzel nacheinander zuerst durch das Mehl, dann die Eier und dann durch die Panade ziehen.

In der siedenden Butter auf jeder Seite einige Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben.

Reis salzen und auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenbrustfilet in Chips-Panade mit Erbsenspargel- und Rotkohl-Sprossen



Mit leckerem Sprossen-Gemüse

Ich habe da doch etwas gelernt. Für eine Panade für Schnitzel, Steak oder auch Hähnchenbrust kann man nicht nur Paniermehl verwenden.

Nein, auch Müsli – im Mörser fein gemörsert – und beliebige Chips – auch in einer Schüssel etwas fein gestoßen – lassen sich verwenden.

Bei den Chips kann man eine beliebige Sorte wählen. Hier sind es einmal Linsen-Chips mit Paprika-Gewürz.

Sie eignen sich sehr gut zum Panieren. Denn die Filets gelingen außen sehr kross und knusprig. Und innen, durch das leichte Nachgaren im Backofen, weich und saftig.

Als Beilage fungieren dann noch zwei Sprossensorten. Sprossen vom Rotkohl und vom Erbsenspargel.

Beide separat in einer Pfanne nur in Butter kurz gedünstet und gesalzen und gepfeffert.

Fertig sind zwei schmackhafte und wohlbekömmliche Beilagen.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 1/2 Packung Linsen-Chips (mit Paprika-Gewürz)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- Olivenöl
- 200 g Rotkohl-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- 200 g Erbsenspargel-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20–25 Min.



Kross mit Chips-Panade gebraten

Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Chips in eine Schüssel geben und mit dem Stampfgerät etwas fein stampfen.

Mehl auf einem Teller verteilen. Auf einen zweiten Teller die verquirlten Eier geben. Und auf einen dritten Teller die zerkleinerten Chips.

Filets auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Filets nacheinander auf beiden Seiten durch Mehl, Ei und Chips ziehen.

Filets auf jeder Seite im heißen Öl einige Minuten kross anbraten.

Dann auf einem hitzefesten Teller 15–20 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Währenddessen Butter in zwei Pfannen erhitzen.

In jede Pfanne eine Sprossensorte geben, salzen und pfeffern und einige Minuten dünsten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Sprossen rechts und links der Filets auf die Teller drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Rotbarsch-Filet in Müsli-Panade mit Buschbohnen



Sehr lecker

Müsli isst man ja meistens zum Frühstück. Mit etwas Obst und Milch. Oder auch vegan mit Mandel- oder Hafermilch.

Man kann Müsli aber auch anders verwenden. Zu einer Panade für Fleisch oder Fisch.

Ich verwende ganz normales, handelsübliches Müsli. Und sortiere vorher vorsichtshalber die Rosinen heraus. Diese haften nicht am zu panierenden Produkt.

Außerdem mörsere ich das Müsli im Mörser etwas fein, damit es ebenfalls besser am zu panierenden Produkt haftet. Und beim Braten in der Pfanne nicht zu schnell abfällt.

Paniert habe ich Rotbarsch-Filets. Die ich vorher einfach nur mit Salz und Pfeffer würze.

Als Beilage gibt es Buschbohnen, in kochendem Wasser gegart und einfach nur gesalzen.

Der Fisch ist sehr saftig und lecker, und die Panade gelingt so richtig kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 2 große Rotbarsch-Filets
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 6 EL Müsli
- 300 g Buschbohnen
- Mörser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Kross und knusprig gebraten
Buschbohnen putzen und in kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Filets salzen und pfeffern.

Eine Panierstraße aufbauen. Also drei Teller mit jeweils Mehl,
verquirlten Eiern und Müsli.

Beim Müsli vorher die Rosinen herauslesen und das Müsli im
Mörser etwas feiner mörsern.

Filets nacheinander durch Mehl, Ei und Müsli ziehen.

Auf jeder Seite 2–3 Minuten kross braten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Bohnen auf die Teller verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Panierte Kürbisscheiben mit süß-saurem Dip



Kürbis kann man auf die unterschiedlichste Weise zubereiten. Man kann ihn im Backofen backen, in der Pfanne braten, in der Fritteuse frittieren oder in einem Topf in kochendem Wasser garen.

Er lässt sich auch gut panieren und in der Pfanne braten. Dazu sollte man ihn aber vorher zuerst in kochendem Wasser vorgaren.

Außerdem eignet sich hierfür eigentlich nur ein länglicher Butternuss-Kürbis, den man, bis auf den Teil mit dem Kerngehäuse, in fingerdicke ganze Scheiben schneiden kann. Andere Kürbisse sind ja rund und man bekommt keine plane

Scheiben daraus zugeschnitten.

Wenn ein Kürbis zu wenig Scheiben ohne Kerngehäuse liefert, verwendet man für die Zubereitung einfach noch einen zweiten Kürbis, um genügend davon vorrätig zu haben.

Außerdem kann man dieses Gericht auch durchaus vegan zubereiten, wenn man bei der Panade einen veganen Ersatz für die Hühnereier verwendet.

Als Dip serviere ich eine asiatische süß-saure Sauce. Man kann aber auch eine süße Chili-Sauce verwenden.

Für 2 Personen

- 1 großer Butternuss-Kürbis
- 4 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- süß-saure Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Eine Panierstraße aufbauen. Mit einem Teller mit Mehl, einem Teller mit verquirlten Eiern und einem Teller mit Paniermehl.

Aber zuerst schneidet man mehrere fingerdicke Scheiben, die möglichst kein Kerngehäuse enthalten, des Kürbis ab. Wenn man zu wenig Scheiben bekommt, benötigt man eben noch einen zweiten Kürbis.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, leicht salzen und Kürbisscheiben im Ganzen darin 10 Minuten garen.

Mit dem Schöpflöffel herausnehmen und erkalten lassen.

Dann auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Backofen auf 70 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen, zum Warmhalten der schon gebratenen Kürbisscheiben.

Viel Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Kürbisscheiben nacheinander durch Mehl, Ei und Paniermehl ziehen.

Kürbisscheiben nacheinander in den Pfannen auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten, bis sich dunkle Röststoffe gebildet haben.

Gebratenen fertige Kürbisscheiben auf einem Teller im Backofen warmhalten.

Kürbisscheiben auf diese Weise in mehreren Durchgängen panieren, braten und warmhalten.

Wenn alle Kürbisscheiben fertig zubereitet sind, diese auf zwei Teller verteilen.

Sauce auf zwei kleine Schalen verteilen und jeweils dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineschnitzel in Basilikum-Panade mit grünem Spargel



Grüner Teller

Ich habe selten so leckere und saftige Schweineschnitzel gegessen.

Ich paniere die Schweineschnitzel und brate sie auf jeder Seite jeweils kurz einige Minuten.

Parallel dazu werden die geputzten Spargel einfach nur in kochendem Wasser gegart.

Die Panade bereite ich aus einem Topf Basilikum und Paniermehl zu. Das ergibt eine schöne, grüne Panade, die erwartungsgemäß schön krautig und nach Basilikum schmeckt. Und sehr knusprig ist.

Für 2 Personen

- 500 g Schweineschnitzel (4 Stück)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 kg grüner Spargel (2 Bund à 500 g)
- Butter

Für die Panade:

- 1 Topf Basilikum
- 4 EL Paniermehl
- 2 Eier
- 4 EL Mehl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Spargel darin 10 Minuten garen.

Währenddessen Blätter des Basilikums abzupfen, in eine Küchenmaschine geben und zerhackeln. Paniermehl dazugeben und mit vermischen.

Eine Panierstraße aufbauen: Ein Teller mit dem Mehl, ein weiterer mit den verrührten Eiern und der dritte mit der Basilikum-Panade.

Schnitzel auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Eine große Portion Butter in zwei Pfannen zerlassen.

Schnitzel auf beiden Seiten nacheinander durch Mehl, Eier und Panade ziehen.

Schnitzel in den beiden Pfannen auf jeder Seite drei Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben.

Spargel dazu verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweine-Nackensteaks in Chips-Panade mit Brokkoli



Kross und knusprig

Ein Rezept für leckere, panierte Steaks. Mit etwas einfachem Gemüse.

Es ist das erste Mal, dass ich eine Panade aus Chips ausprobiere, zubereite und esse.

Inspiriert hat mich natürlich eine Kochsendung. Ausprobieren werde ich demnächst auch einmal eine Panade mit Müsli.

Man verwendet einfach eine kleine Packung Chips. In meinem Fall war es eine Packung Chips mit Bourbon-Whiskey-Flavour. Am besten, man zerkrümelt die Chips noch in der Packung mit den Händen ganz fein und verwendet sie dann als Panade.

Für das Panieren baut man – wie gewohnt – eine Panierstraße auf. Ein Teller mit Mehl, ein Teller mit Eiern und ein Teller eben mit krümeligen Chips.

Vor dem Panieren werden die Steaks noch etwas gesalzen und gepfeffert.

Dazu einfach in kochendem Wasser gegarte Brokkoli-Röschen, die ich vor dem Servieren einfach nur salze.

Fertig ist ein krosses, knuspriges und leckeres Gericht.

Die panierten Steaks haben eine gewisse Anmutung an Cordon Bleu, das ja auch paniertes Kalbs- oder Schweinefleisch ist, nur eben zusätzlich gefüllt.

Für 2 Personen

- 800 g Schweine-Nackensteaks (2 Packungen à 400 g, 6 kleine Steaks)
- 1 Brokkoli
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Panade:

- 6 EL Mehl
- 4 Eier

- 1 kleine Packung Chips

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Brokkoli putzen, Strunk entfernen und Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Kleine Blättchen des Brokkoli mitverwenden und kleinschneiden.

Chips mit den Händen in der Packung krümelig zerreiben.

Mehl auf einem Teller verteilen. Eier aufschlagen, in eine Schale geben, verquirlen und auf einem zweiten Teller verteilen. Chips auf dem dritten Teller verteilen.

Steaks auf jeder Seite salzen und pfeffern.

Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Steaks nacheinander durch Mehl, Eier und Chips ziehen und schön panieren.

Dann in den beiden Pfannen auf jeder Seite 3–4 Minuten kross braten.

Währenddessen Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser fünf

Minuten garen.

Jeweils drei Steaks auf einen Teller geben.

Brokkoli dazu verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Wiener Schnitzel mit Petersilienkartoffeln und grünem Salat



Das Schnitzel soll immer größer sein als der Teller, auf dem es serviert wird ...

Eine PR-Agentur fragte mich, ob ich Interesse hätte, mein Foodblog mit einem PR-Text und Foto auf einer Wiener Gastro-

Website vorzustellen. Im Gegenzug solle ich den Link zu der Vorstellung in meinem Foodblog und auf Facebook veröffentlichen. Ich dachte mir, für eine Erhöhung der Reichweite meines Blogs und zum Bekanntmachen auch in österreichischen Kreisen sei dies gut geeignet und sagte zu. Wer also mein Foodblog noch nicht kennt, kann sich über diesen Link ein wenig schlau darüber machen: [Gastronews](#).

Passend zur Wiener Gastronews-Website habe ich ein passendes, weit bekanntes und einfaches Rezept gewählt, über das ich mich ob der tatsächlich verwendeten originalen Zutaten doch nochmals vorher informierte. Ein Wiener Schnitzel aus einem Kalbsschnitzel zubereitet ist natürlich selbstverständlich, denn sonst dürfte das Gericht nicht „Wiener Schnitzel“ heißen, ansonsten wäre es ein „Schnitzel Wiener Art“. Ich habe bei meinem Schlachter ein 300 g schweres Stück Kalbfleisch aus der Oberschale, doppelt dünn zum Aufklappen aufgeschnitten, gekauft. Das notwendige Flachklopfen des Fleisches hat mein Schlachter mit der flachen Seite des Hackbeils gleich mit übernommen. Traditionell ist ein Wiener Schnitzel auch immer größer als der Teller, auf dem es serviert wird, was man bei diesem Gericht auch sieht. Gebraten wird es außerdem in Schweineschmalz, nicht in Butter, und zwar so viel Schmalz, dass es darin etwas schwimmt.

Aber auch die Panade, die Beilagen wie Petersilienkartoffeln und grüner Salat und die Zubereitung wollte ich nochmals recherchieren. Für die Petersilienkartoffeln bieten sich ganz kleine Kartoffeln an, sie sind schneller gegart und lassen sich im Ganzen einfach in Butter schwenken. Als grünen Salat wählte ich als Variante zum Kopfsalat einen grünen Lollo bionda.

Die Beigabe einer Zitronenscheibe zum Winterschnitzel war mir bekannt. Nicht jedoch, dass gemäß der klassischen Küche auf die Zitronenscheibe eine gerollte Sardelle gelegt und diese mit 2–3 Kapern gefüllt wird.

Somit veröffentliche ich nun hiermit ein echtes Wiener Rezept.

□

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kalbsschnitzel aus der Oberschale
(doppelt dünn aufgeschnitten, etwa 300 g)
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- einige EL Semmelbrösel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schweineschmalz

- 5–6 kleine Kartoffeln
- etwas Petersilie
- Salz
- Butter

- 1 Zitronenscheibe
- 1 Sardelle (eingelegt)
- 2–3 Kapern (eingelegt)

- 1/4 Lollo bionda

Für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- ½ Zitrone (Saft)
- ½ TL Senf
- Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln schälen. Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 10–12 Minuten garen. Herausnehmen und warmstellen. Petersilie kleinwiegen.

Währenddessen Salat in grobe Stücke zerrupfen und in eine Schüssel geben. Öl, Essig, Zitronensaft und Senf in eine Schale geben, mit einer Prise Zucker und Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Beides beiseite stellen.

Kalbsschnitzel auf ein Arbeitsbrett legen, Klarsichtfolie oder von der Papierumhüllung darüber legen und mit der flachen Seite eines Hackbeils oder einer Bratpfanne dünn klopfen.

Nun drei große Teller auf die Arbeitsfläche stellen. Auf einem das Mehl gut verteilen. Auf dem zweiten das Ei aufschlagen und nur wenig verquirlen, so dass Eiweiß und Eigelb noch leicht getrennt erkennbar sind. Und auf dem dritten die Semmelbrösel.

Eine große Portion Schweineschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, so dass das Schnitzel darin schwimmend ausgebacken werden kann. Das Schmalz soll sehr heiß werden und darf gern rauchen. Schnitzel salzen und pfeffern. Mit jeder Seite in das Mehl legen, andrücken und leicht abklopfen. Dann durch das Ei ziehen und anschließend in die Semmelbrösel legen. Auch hier leicht andrücken und abklopfen. Sofort in das Schweineschmalz geben, jede Verzögerung kann die Panade Wasser ziehen lassen und verhindert deren Knusprigkeit. Auf jeder Seite einige Minuten goldgelb ausbacken. Darauf achten, dass die Panade nicht verbrannt. Herausheben, auf ein Stück Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Wenn man das Schnitzel richtig zubereitet hat, ist es außen knusprig und innen saftig, weil medium.

Schnell noch Butter in einer Pfanne erhitzen, Petersilie dazugeben und die warmgestellten Kartoffeln darin kurz schwenken. Bei Bedarf etwas salzen. Salatsauce über den Salat geben und vermischen.

Schnitzel auf einen Teller geben und die Kartoffeln daneben. Dann den Salat dazu. Eine Zitronenscheibe auf das Schnitzel legen, darauf eine zusammengerollte Sardelle und diese mit Kapern füllen.

Panierte Nackensteaks mit Bohnenmus



Paniertes Steak mit Mus

Für die Nackensteaks habe ich mir eine ausgefallene Panade einfallen lassen, ich wollte nicht das übliche Paniermehl verwenden. Also habe ich eine Mischung aus Ei, Senf und Crème fraîche für die Haftung zubereitet. Die Zutaten ergeben – mit einem Schneebesen verquirlt – eine wunderbar gelbliche und sämige Mischung. Und für das eigentliche Panieren habe ich das Paniermehl ganz weggelassen und eine Mischung aus zerstoßener Sesamsaat, gemahlenden Mandeln und geriebenem Emmentaler verwendet. Parmesan hatte ich nicht mehr vorrätig. Vor dem Panieren werden die Nackensteaks einfach noch mit Salz und Pfeffer gewürzt. Der Senf gibt den Steaks eine gute Würze und die Panade schmeckt kräftig knusprig. Wenn von der Panade noch etwas übrig ist, kann man diese für weitere Verwendung

aufbewahren – Panieren oder Füllen von anderem Fleisch, zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Eiern gebraten oder anderes.

Das Bohnenmus bereite ich aus Stangenbohnen zu und verfeinere es mit etwas getrocknetem Bohnenkraut.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinenackensteaks
- 150 g Stangenbohnen
- 1 TL Senf
- 1 TL Crème fraîche
- 1 Ei
- 40 g Sesamsaat
- 40 g Mandeln
- 50 g geriebener Emmentaler
- $\frac{1}{2}$ TL getrocknetes Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Bohnen putzen und vierteln. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und die Bohnen darin 15 Minuten garen. Währenddessen Nackensteaks vom Knochen befreien und auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Sesamsaat in einen Mörser geben, fein mörsern und in eine Schüssel geben. Mandeln kann man von Hand auf einer Küchenreibe fein reiben, ich habe jedoch diesmal die Küchenmaschine dafür verwendet. Ebenfalls in die Schüssel geben. Dann noch Emmentaler hinzugeben und alles gut mit einer Gabel vermengen. Ei in eine kleine Schüssel geben, Senf und Crème fraîche hinzugeben und alles mit dem Schneebesen verquirlen. Auf einen großen Teller geben und darauf verteilen. Ebenso die Panade auf einen zweiten großen Teller geben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks

nacheinander auf jeweils beiden Seiten erst durch die Flüssigkeit ziehen, dann in die Panade drücken und sofort in das heiße Öl geben. Temperatur herunterdrehen und bei mittlerer Temperatur auf jeweils beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Bohnen aus dem Wasser heben, in eine schmale Rührschüssel geben, Bohnenkraut dazugeben, mit etwas Salz würzen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Steaks mit einem Pfannenwender vorsichtig aus der Pfanne heben, damit die Panade nicht abfällt und auf einen Teller geben. Das Bohnenmus daneben anrichten.