Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Schnitzel – einfach, lecker und schnell gemacht

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 230 kcal

Zutaten

2 Schnitzel à ca. 140 g oder vier Stück à ca. 70 g vom Schwein aus artgerechter Haltung, z. B. vom Rücken oder von der Oberschale

375 Bratbutter aus Weidehaltung

1 Stück(e) Zitrone

2 frische Eier

Paniermehl

Weizendunst

Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen auf ca. 80 - 100 °C Umluft vorheizen und 2 Teller zum Essen und 1 Teller zum Abtropfen der Schnitzel warm stellen.

2. Eine große, schwere Pfanne bei mittlerer Hitze aufheizen lassen.

3. Die Schnitzel plattieren (mit einem Fleischklopfer klopfen), mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Das Ei mit etwas weniger als der gleichen Menge Wasser verrühren und in eine Schüssel oder einen Teller geben.

5. Die Schnitzel erst in Weizendunst wenden, dann im Ei und dann im Paniermehl. Wenn überhaupt, nur leicht andrücken.

6. Butterschmalz in die Pfanne geben, sodass ca. ½ Fingerbreit Fett in der Pfanne steht und die Schnitzel einlegen.

Hinweis: Das Fett muss von Anfang an heiß sein, so saugen sich die Schnitzel nicht mit Fett voll.

7. Die Schnitzel auf einer Seite goldbraun braten, drehen und durch das vorsichtige Schwenken der Pfanne immer wieder mit Fett überspülen bis die andere Seite auch goldbraun ist.

8. Auf dem vorgewärmten Teller mit Küchenpapier herausnehmen und kurz das überschüssige Fett abtropfen lassen. Auf die warmen Teller anrichten und mit einem Stück Zitrone servieren.

Ein paar Worte zum panierten Schnitzel, dem Schnitzel Wiener Art

Die meisten Leute kennen und lieben es – das Schnitzel. Es wird häufig bestellt und gegessen. Ein gutes Schnitzel sollte frisch zubereitet und direkt verzehrt werden. Es sollte innen saftig, außen knusprig und nicht fettig sein.

Durch die Hülle aus Mehl, Ei und Paniermehl wird das Fleisch angereichert mit Kohlenhydraten und Fett, aber auch mit dem zusätzlichen Eiweiß aus dem Ei, Stichwort biologischer Ergänzungswert von Eiweiß. Alles Wichtige zu Eiern erfährst Du hier.

Natürlich sollten Schnitzel maßvoll genossen werden, auch wegen des Themas AGE´s, aber nicht alle Menschen müssen abnehmen und so ist ein Schnitzel nicht automatisch ungesund. Vor allem, wenn Du folgende Tipps beachtest:

Das Mehl

Das beste Ergebnis erzielst Du mit einem grob gemahlenen Mehl, zum Beispiel Weizendunst.

Das Ei

Verwende frische Eier aus Biohaltung oder vom Händler Deines Vertrauens. Das Ei wird nicht vollständig mit etwas kaltem Wasser oder Milch verrührt. In der Industrie, beim Metzger oder in manchen Restaurants kommen Nasspanaden zum Einsatz. Das ist eine Art Teig, der meist aus verschiedenen Stärken, Mehlen, Gewürzen und Wasser besteht.

Dadurch kann man sich einen Arbeitsschritt (das im Mehl Wenden des Fleisches) sparen. Das Ganze ist nicht zwangsläufig schlecht und man kann es auch selber machen, aber gerade beim Schnitzel macht es doch einen Unterschied.

Das Paniermehl

Kauf Dein Paniermehl beim Bäcker oder lies das Kleingedruckte im Supermarkt. Manche Produkte sind gewürzt, meist auch mit Glutamat oder Hefeextrakt. Das braucht es nicht und macht den Geschmack schnell kaputt.

Du kannst auch verschiedene Paniermehlsosrten mischen von grob bis fein oder z. B. Grisinis zerbröckeln, getrocknete Brezeln grob reiben, Cornflakes, Haferflocken, grob gehackte Nüsse oder Samen ergänzen.

Das verwendete Fett

Die Schnitzel sollten knapp schwimmend ausgebraten werden. Beim Fett schmeckt es am besten mit Butterschmalz aus Weidehaltung. Alternativ funktionieren auch ein günstiges Olivenöl, Schweineschmalz aus artgerechter Haltung, Rinderfett aus Weidehaltung oder natives Kokosöl.

Günstige Fette wie Erdnussöl, Sonnenblumenöl funktionieren selbstverständlich auch. Aus ernährungsphysiologischen Gründen habe ich privat meistens Butterschmalz mit etwas Olivenöl gemischt. Gerade beim Fett macht es einen großen Unterschied, ob Du ein Fertigprodukt gekauft hast oder ob Du selbst kochst.

Industriell hergestellte Produkte werden meist in riesigen Frittierstraßen ausgebacken. Das dort verwendete Fett ist sicher kein Butterschmalz aus Weidehaltung oder Olivenöl und es wird lange Zeit bei einer hohen Temperatur erhitzt, wodurch mehr schädliche Stoffe entstehen können.

Abgesehen davon tupfst Du das überschüssige Fett auf einem Teller mit Küchenpapier ab und isst so nicht mehr davon, als für ein gutes Schnitzel notwendig war. Aber nun genug und auf zum Rezept!