

## Der Vorkoster – Heißgeliebtes Schnitzel: Saftig, knusprig, zart

Wer Fleisch oder fertige Schnitzel im Supermarkt kauft, findet auf den Verpackungen diverse Siegel. Welche Informationen liefern sie? Welche sind aussagekräftig, was Tierwohl oder Fleischqualität angeht?

### Original Wiener Schnitzel

Rezept von Björn Freitag

Nur ein Schnitzel aus Kalbfleisch darf sich Wiener Schnitzel nennen. Mit diesem Grundrezept gelingt der Klassiker ganz leicht.



#### Zutaten für ein Schnitzel:

- 1 Kalbschnitzel aus der Oberschale
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 100 g Paniermehl
- 1 Schuss Milch
- 250 g Butterschmalz

**Zubereitung:**

- Zunächst das Fleisch flach klopfen. Damit die Fasern nicht zerreißen, das Fleisch in einen Gefrierbeutel geben und die flache Seite des Fleischklopfers verwenden. Wer keinen zur Hand hat, einfach eine Topf mit Stiel verwenden.
- Das Schnitzel aus der Tüte nehmen und eine Seite mit Salz und Pfeffer würzen.

**Richtig panieren: So geht's!**

- Einen Teller mit Mehl, einen Teller mit Eiern, die mit einem Schuss Milch verquirlt wurden, und einen Teller mit Paniermehl bereitstellen.
- Das Fleisch zunächst im Mehl wenden, herausnehmen und überschüssiges Mehl leicht abschütteln.
- Nun durch die Eimasse ziehen, herausnehmen und etwas abtropfen lassen.
- Dann in das Paniermehl legen und so darin schwenken, dass das Fleisch von allen Seiten mit Semmelbröseln bedeckt ist. Auf keinen Fall andrücken, sonst wird die Panierung nicht luftig.
- Zum Braten 250 g Butterschmalz in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Um zu prüfen, ob das Fett die richtige Temperatur erreicht hat, den Stiel eines Holzlöffels hineintauchen. Bilden sich kleine Bläschen, können die Schnitzel ausgebacken werden. Dabei die Pfanne schwenken, damit alles mit Fett bedeckt wird und nichts anklebt. Von jeder Seite etwa 1-2 Minuten goldbraun braten.
- Kurz auf einem Stück Küchenkrepp abtropfen lassen, um überschüssiges Fett zu entfernen. Mit einer Scheibe Zitrone servieren.

## Schweineschnitzel Wiener Art

Rezept von Björn Freitag

Im Gegensatz zum Kalbsschnitzel darf sich ein paniertes Schweineschnitzel nur „Schnitzel Wiener Art“ nennen. Köstlich ist es trotzdem.



### Zutaten für ein Schnitzel:

- 1 Schweineschnitzel aus der Oberschale
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 100 g Paniermehl
- 1 Schuss Milch
- 250g Butterschmalz

### Zubereitung:

- Die Zubereitung ist die gleiche wie beim Wiener Schnitzel. Nur wird das Fleisch hierbei nicht so dünn geschnitten und geklopft.

## Gurkensalat

Rezept von Björn Freitag

Wer zum deftigen Schnitzel noch etwas Leichtes, Frisches braucht, ist mit diesem etwas säuerlichen Gurkensalat gut beraten.



### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Salatgurke
- Salz
- 200 g saure Sahne
- Pfeffer
- 100 g Sprossen
- 1 Bund Dill
- 1 EL Branntweinessig

### Zubereitung:

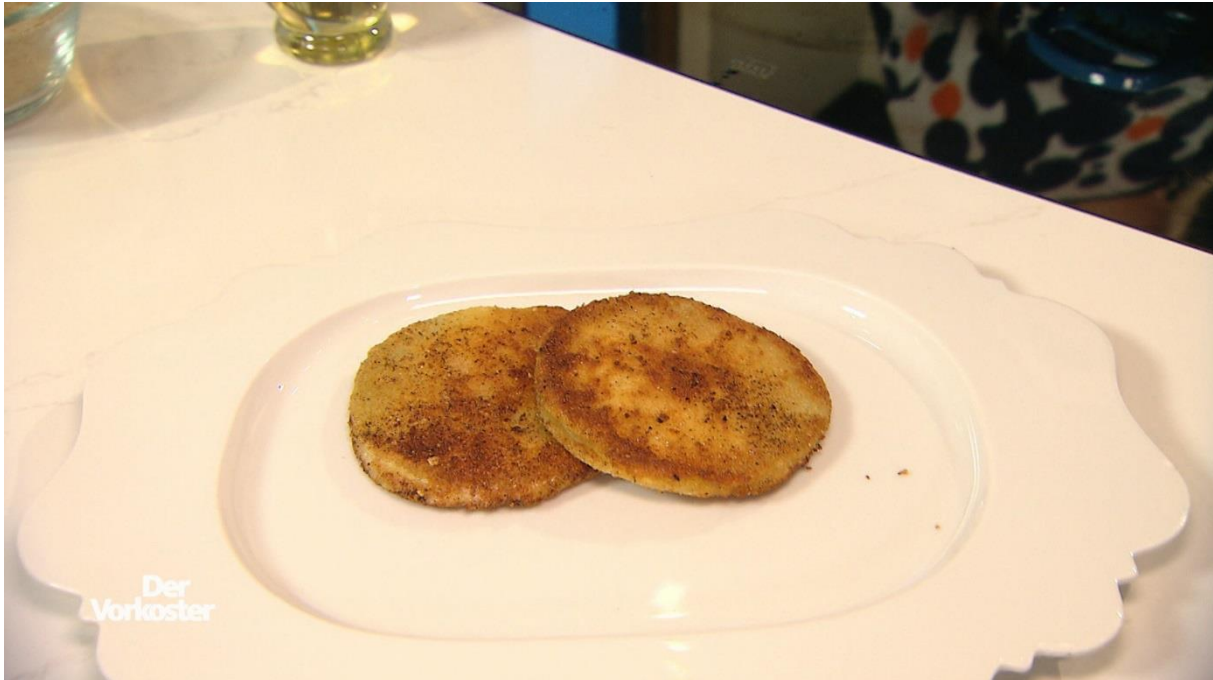
- Salatgurke schälen, halbieren, anschließend mit einem Teelöffel entkernen und dann in dünne Scheiben schneiden.
- Verarbeitete Gurke in ein Sieb geben, salzen und abtropfen lassen.
- Saure Sahne in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Sprossen dazugeben. Abgetropfte Gurke unterrühren, einen Schuss Essig und den feingehackten Dill hinzugeben. Alle Zutaten vermengen.



## Veggie-Schnitzel

Rezept von Björn Freitag

Als vegetarische Alternative eignen sich verschiedene Gemüsesorten wie Kohlrabi, Austernpilze und Sellerie. Hier die Variante mit Kohlrabi oder Austernpilzen.



### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kohlrabis oder 6 Austernpilze
- 2 Liter Brühe (bei Kohlrabi)
- 2 Eier
- 1 Schuss Milch
- 100 g Mehl
- 100 g Paniermehl
- 100 ml raffiniertes Rapsöl

### Zubereitung:

- Für die Kohlrabi-Schnitzel den Kohlrabi schälen und in feine Scheiben schneiden. Anschließend in Brühe gar kochen.
- Kohlrabi-Scheiben aus der Brühe nehmen, abtropfen und abkühlen lassen.
- Für die Panierung Mehl, Eier und Paniermehl in separate Behälter geben. Einen Schuss Milch unter die 2 Eier rühren. Die Kohlrabi-Scheiben nacheinander zuerst in Mehl, dann in der Ei-Milch-Masse wenden und zuletzt in Paniermehl schwenken.
- Rapsöl in die Pfanne geben und heiß werden lassen.

- Um zu prüfen, ob das Fett die richtige Temperatur erreicht hat, den Stiel eines Holzlöffels hineintauchen. Bilden sich daran kleine Bläschen, hat das Öl die richtige Temperatur.
- Nun die fertig panierten Kohlrabi-Schnitzel in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun braten.
- Für die Austernpilz-Schnitzel werden die rohen Pilze direkt paniert und anschließend ebenso goldbraun gebraten.