

Das wahre Wiener Schnitzel

Für 4 Personen:

4 Kalbschnitzel à 150 g 200 g Semmelbrösel 3 EL Mehl
2 große Eier 100 ml Schlagsahne 3 – 5 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer

Zum Verzieren:

1 Biozitrone 4 Sardellenfilets 4 Kapernäpfel
glatte Petersilie

Die Zitrone in Scheiben schneiden. Pro Person einen Teller mit Zitronenscheiben, jeweils 1 Sardelle, 1 Kapernäpfel und Petersilie anrichten.

Für die Panade die Eier in einem tiefen Teller schaumig schlagen. Semmelbrösel und Mehl in tiefe Teller geben. Die Schlagsahne mit etwas Salz steifschlagen.

Jetzt die Schnitzel einzeln mit der platten Seite eines Fleischklopfers sehr dünn klopfen. Dabei jedes Schnitzel zwischen einen aufgeschnittenen Gefrierbeutel legen, das schon die Struktur.

Butterschmalz in zwei Pfannen zum Schmelzen bringen. Alternativ reicht eine Pfanne – dann muss allerdings der Backofen vorgeheizt werden, um die ersten fertigen Schnitzel warm zu halten.

Die steife Sahne unter die Eier heben. Die Schnitzel würzen. Jedes Schnitzel vorsichtig im Mehl wenden, dann durch die Ei-Sahne-Masse ziehen und in den Bröseln wenden. Nicht festklopfen. Ist das Butterschmalz heiß, in jede Pfanne 1 bis 2 Schnitzel geben und auf jeder Seite 2 Minuten goldbraun braten. Die Schnitzel müssen immer in Bewegung sein, nur so wird die Panade luftig-knusprig. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Tipps:

Für eine gut haftende Panade immer diese Reihenfolge beachten: Das Fleisch erst in Mehl wenden, dann in aufgeschlagenen Eiern, schließlich in Semmelmehl.

Probieren Sie einmal Panko als Paniermehl aus. Für die Panade 50 Gramm Panko mit 50 Gramm Sesam und jeweils 30 Gramm Kürbiskernen und gehackten Erdnüssen vermischen.

Sie mögen lieber die Mailänder Variante des Wiener Schnitzels, Piccata Milanese? Hierzu brauchen Sie 8 kleine Kalbsschnitzel à 50 Gramm. Für die Panade 2 Eier aufschlagen und 100 Gramm fein geriebenen Pecorino-Käse unterheben. Schnitzel darin wenden, in Butterschmalz braten. Dazu gehören Spaghetti und Tomatensoße.

Aus Kaloriensicht ist Schnitzel immer eine deftige Sache. Ist das Fett in der Pfanne nicht heiß genug, saugt das Fleisch viel davon auf. Wer sparen will, verzichtet auf Sahne in der Panade.

test Februar 2012