

BERNADETTE BAUMANN

HEILPRAKTIKERIN
ERNÄHRUNGSCOACH

WELTZIENSTRASSE 23 76135 KARLSRUHE FON 0721 9823768 WWW.NATURHEILPRAXIS-KA.DE

WIENER SCHNITZEL

Wiener Schnitzel ist definitionsgemäß ein dünnes, paniertes, gebackenes Schnitzel aus Kalbfleisch. Wird dieses Schnitzel aus Schweinefleisch gemacht, lautet die offizielle Bezeichnung "Schnitzel Wiener Art"

Zutaten:

Kalbsschnitzel aus der Keule
Semmelbrösel
Mehl
Eier
Salz, schwarzer Pfeffer
Butterschmalz

Zubereitung:

Die Schnitzel vorsichtig klopfen oder plattieren. Das Fleisch mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Einen Teller mit Mehl, einen mit der verrührten Ei sowie einen mit Semmelbrösel bereitstellen.

Die Pfanne mit Butterschmalz aufheizen.

Die Schnitzel zunächst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und hernach ohne Druck in die Semmelbrösel legen.

Nun geben Sie die panierten Fleischstücke in das heiße Fett (für ein perfektes Ergebnis sollte das Schnitzel im Butterschmalz schwimmen!) und braten diese ca. 3 Minuten von jeder Seite. Wenn Sie statt dünner Schnitzel lieber dickere, saftige solche bevorzugen, sollten Sie jede Seite nur solange braten, bis die Panade ein wenig Farbe bekommen hat und danach das Schnitzel im Rohr locker mit Alufolie abgedeckt noch ein paar Minuten (je nach Dicke) bei 150 Grad ziehen lassen.

Die klassische Beilage zum Wiener Schnitzel ist Kartoffelsalat. Auch grüner Salat und Petersilienkartoffeln wären gängige Beilage.

Das Wiener Schnitzel wie auch das Schnitzel Wiener Art werden mit einer Zitrone garniert gereicht.

BERNADETTE BAUMANN

HEILPRAKTIKERIN ERNÄHRUNGSCOACH IHK

WELTZIENSTRASSE 23 76135 KARLSRUHE FON 0721 9823768 WWW.NATURHEILPRAXIS-KA.DE

PFANNKUCHEN

Zutaten für 4 Personen:

250 gr Weizenmehl
4 Eier
300 ml Vollmilch
100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Prise Salz
50 gr Butterschmalz

- Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit der Hälfte der Milch schaumig schlagen (Schneebeesen o. Handmixer). Restliche Milch und Mineralwasser dazugeben, nach und nach das Mehl klumpenfrei unterrühren. Mit einer Prise Salz würzen. Das Mineralwasser macht den Teig besonders locker.
- In einer entsprechenden Pfanne etwas Fett erhitzen, den Pfannenboden dünn mit Teig ausgießen. Die Pfanne so bewegen, dass der Teig gleichmäßig zerläuft.
- Den Pfannkuchen bei geringer Hitze goldbraun braten, dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun backen.
- Im warmen Backofen auf einem Blech warm halten bis alle Pfannkuchen fertig gebacken sind und entsprechend weiterverarbeitet werden können.

An Stelle von Butterschmalz kann auch ein geschmacksneutrales Pflanzenöl verwendet werden. Sind die Pfannkuchen für Süßspeisen gedacht, gehört ein TL Zucker oder Vanillezucker schon in den Grund-Teig.