Ländliches Fortbildungs Institut LFI

Landwirtschaftskammer Österreich

Komm & koch mit den Bäuerinnen!

Schnitzel Variationen

Kreative Rezepte der Landwirtschaftskammern



Impressum
NÖ Landes-Landwirtschaftskammer, Abteilung Agrarkommunikation
Referat Gesellschaftsdialog
Wiener Straße 64, 3100 St. Pölten, Tel.: 05 0259 28200, Fax: 05 0259 28009,
E-Mail: gesellschaftsdialog@lk-noe.at

Redaktion:	Dir. DI Elfriede Schaffer, Dipl.-Päd. Ing. Elisabeth Heidegger, Mag. Erna Binder, DI Marianne Priplata-Hackl, Ing. Gerald Toifl
Fotos:	Dipl.-Päd. Ing. Elisabeth Heidegger, S. 15 fotolia.com, S. 16-17 AMA
Foodstyling:	Elisabeth Heidegger
Layout:	Marlene Weitzenböck, Referat Informationsdesign

Die Rezepte wurden von Dipl.-Päd. Ing. Elisabeth Heidegger (LK NÖ) zusammengestellt und überarbeitet. Die Niederösterreichische Landes-Landwirtschaftskammer behält sich das alleinige Verfügungsrecht vor.

Jede auch nur auszugsweise Vervielfältigung ist nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Niederösterreichischen Landes-Landwirtschaftskammer erlaubt. Haftung bezüglich Inhalt und dessen Anwendung wird nicht übernommen.

St. Pölten, November 2021

Seminarbäuerinnen Niederösterreich



Die Seminarbäuerinnen.

Das vielfältige Wissen über bäuerliche Lebensweisen wird seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergegeben. Heute wächst das Interesse daran weit über die Höfe hinaus. Immer mehr Menschen entdecken die Lust am Selbermachen, an einem vernünftigen Umgang mit unseren Ressourcen und an einer bewussten Ernährung mit regionalen Lebensmitteln. In diesem Sinn verstehen wir Seminarbäuerinnen uns als Botschafterinnen der heimischen Landwirtschaft.

Traditionelles Wissen, erfrischend aktuell

Unsere Kurse ermöglichen authentische Einblicke in wertvolle bäuerliche Erfahrungsschätze. Das breit gefächerte Angebot umfasst derzeit die folgenden Schwerpunkte:

- Kochseminare
- Lebensmittelberatung
- Individuelle Kurse
- Kreativ-Kurse
- Landwirtschaft in der Schule

Seminarbäuerin zu sein, ist nicht nur ein Job, es ist unsere Leidenschaft, unsere Überzeugung. Schließlich wollen wir mehr als informieren – wir wollen unsere Kursteilnehmer/-innen nachhaltig begeistern.

SEMINAR BÄUERINNEN

www.seminarbaeuerinnen-noe.at
www.lfi-noe.at



Inhaltsverzeichnis

Seminarbäuerinnen Österreich 3
So erkenne ich Lebensmittel aus Österreich 6
Wissenswertes über das Schnitzel 7
Viehwirtschaft in Österreich 8
Qualitätsprogramme für Fleisch 9
Moderne Ernährung und Fleisch – ein Widerspruch 11
Die besten Teilstücke… 16

Klassische Schnitzel 18
Wiener Schnitzel 18
Pariser Schnitzel 20

Überbackene Schnitzel 21
Mini Schnitzel auf geröstetem Baguette 21
Schnitzel Hawaii 22
Rindschnitzel mit bunter Gemüse-Topfenkruste 22
Schnitzel auf Spaghetti mit Paradeisersoße (Mailänder Art) 23

Schnitzel mit Soße 24
Jägerschnitzel in der Pfanne 24
Schweinsschnitzel in Biersoße 25
Käserahmschnitzel am Blech 25

Die Hülle macht den Unterschied! 26
Putenfilet im Erdäpfelmantel mit Rucolasoße 26
Schweinsschnitzel im Erdäpfelmantel 27
Schnitzel in Kürbiskernpanier 27
Putenschnitzel im Cornflakesmantel 28
Gefülltes Rindsschnitzel mit Topfen-Kürbiskern- Füllung 28
Gebackene Schweinsmedaillons im Käsemantel mit Blattspinat 29
Paniertes Schnitzel mit Oberskren 29
Nuss-Schnitzel mit Curry-Erdäpfelpüree 30
Rindsschnitzel im Bierteig 31
Hühnerschnitzel mit Grünkernkruste auf Safransoße 32

Gefüllte Schnitzel 33
Schweinsschnitzel mit Spinat-Käse-Füllung 33
Klassisches Cordon Bleu 34
Hühnerschnitzel mit Spinat-Mozzarella-Füllung 35
Schweinsschnitzel gefüllt mit Dörrzwetschken 36
Altdeutsches Schnitzel 37
Schnitzelrose 38
Gefülltes Surschnitzel 40

„Wilde“ Schnitzel 41
Wildes Rehschnitzel mit Apfel-Walnuss-Füllung
in Porreesoße, dazu pikanten Polsterzipf 41
Gegrilltes Rehschnitzel auf karamellisiertem Weißkraut
mit Erdäpfel-Nusspüree 42
Wildschweinschnitzel in Rotweinsoße mit Salbei
und Rohschninken 42

Vegetarische Schnitzel 43
Gebackene Gemüseschnitzel mit Kräutersoße 43
Karfiol Schnitzel 44
Steinpilz Schnitzel mit Schnittlauchsoße 44
Kräuter-Kürbis-Schnitzel mit Kräutersoße 45
Zucchini Schnitzel mit Kräuter-Dip 46
Kohlrabi Schnitzel in Käse-Kräuter-Parnier 46
Getreide Schnitzel mit Jogurtsoße 47
Käseschnitzel/Käsesticks 47

Beilagen 48
Würfelerdäpfel 48
Gemüsesalat 48
Erdäpfelsalat 48

Desserts 49
Süße Weißbrotschnitzel 49
Buttermilchschnitte mit frischen Früchtchen 50

Legende

Msp.	Messerspitze
EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
g	Gramm = 1/1000 kg
dag	Dekagramm = 1/100 kg
kg	Kilogramm
cl	Centiliter = 1/100 l
dl	Deziliter = 1/10 l
l	Liter
Pkg.	Packung

... Rezepte ohne Fleisch zubereitet

Alle Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für vier Personen berechnet.



So erkenne ich Lebensmittel aus Österreich

Das neue anerkannte Gütesiegel AMA GENUSS REGION steht genau dafür – für kontrollierte Qualität und regionale Herkunft. Das Besondere – es gibt Orientierung entlang der gesamten Wertschöpfungskette – von bäuerlichen Direktvermarktern, über Manufakturen bis hin zur Gastronomie und Hotellerie.

Garantierte österreichische Herkunft der Lebensmittel

AMA-Gütesiegel
Die Qualitätsanforderungen beim AMA-Gütesiegel liegen über den gesetzlichen Bestimmungen. Sie beziehen sich auf die gesamte Produktion – also vom Feld und Stall bis ins Regal. Das AMA Gütesiegel steht für hohe Qualität, nachvollziehbare Herkunft und unabhängige Kontrolle.
www.amainfo.at

AMA-Biosiegel mit Ursprungsangabe
Das AMA-Biosiegel kennzeichnet Lebensmittel aus biologischer Produktion. Es gelten ebenfalls strenge Qualitätsanforderungen. Das in rot gehaltene Zeichen (Schriftzug „Austria“) steht für ein Bioprodukt, dessen landwirtschaftliche Rohstoffe zu 100 % aus Österreich kommen.
www.bioinfo.at

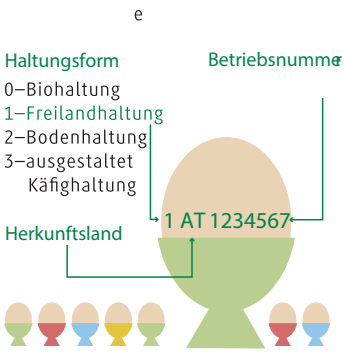
Gutes vom Bauernhof
Es garantiert, dass die Produkte aus bäuerlicher Herstellung stammen, unter Einhaltung aller geltenden gesetzlichen Hygiene- und Produktionsstandards erzeugt werden und daher von höchster Qualität sind.
www.gutesvombauernhof.at



Banderole für Wein
Qualitätswein und Prädikatswein, der in Österreich produziert und in Flaschen gefüllt wurde, ist gemäß Österreichischem Weingesetz mit einer Banderole über dem Flaschenverschluss zu versehen.

Gütesiegel für Most
Qualitätsmost aus Österreich mit staatlicher Prüfnummer. Das Gütesiegel ist ausschließlich über der Flaschenmündung anzubringen.

Eikennzeichnung
Landwirte, die unter den strengen Kriterien des AMA-Gütezeichen produzieren, sind dazu verpflichtet, die Eier vor dem Verlassen des Hofes mit dem Erzeugercode zu stempeln. Der Erzeugercode am Ei gibt dem Verbraucher Auskunft über Haltungsform der Legehennen, Herkunftsland und über den Bauernhof, wo das Ei gelegt wurde. Die erste Zahl am Ei – 0,1,2 oder 3 – gibt Auskunft über die Haltungsform. 0 steht für Bio, 1 für Freiland, 2 für Bodenhaltung und 3 steht für Käfighaltung. Nach der ersten Zahl steht ein Buchstabencode, der über das Herkunftsland Auskunft gibt. AT steht für Österreich, DE für Deutschland, NL für die Niederlande. Der Zahlencode nach dem Herkunftsland gibt Auskunft über den Bauernhof, wo das Ei gelegt wurde. Auch auf der Eierverpackung oder bei losem Verkauf ist auf einem Begleitzettel die Haltungsform angeführt.



Wissenswertes über das Schnitzel

Der Name des Wiener Schnitzels legt nahe, dass das Schnitzel ein echter Wiener sei, jedoch ist aber diese Ikone der heimischen Küche weitaus vielfältiger in Europa verwurzelt.

Aber woher kommt das Schnitzel eigentlich?
Der Kulturhistoriker Alberto Capatti ist einer der wenigen Wissenschaftler, welcher sich mit der Herkunft des originalen Wiener Schnitzels beschäftigte. Dieser fand heraus, dass das Schnitzel weder aus Wien, noch aus Mailand stammt, sondern in diversen Varianten auf den Tafeln der wohlhabenden Adeligen in ganz Europa heimisch war.

Möglicherweise geht das originale Wiener Schnitzel auf das Costoletta alla milanese in Oberitalien zurück. Früher überzog man hierbei das Fleisch als Zeichen des Wohlstandes mit Blattgold. Da jedoch das Blattgold damals schon sehr teuer war, suchte man einen Ersatz, die Lebensmittel zu „vergolden". So beginnt die Geschichte der Panier dort, wo die Köche begonnen haben, Reste zu verwerten.

1848/49 verbrachte der Feldmarschall Radetzky einige Zeit in Italien. Begeistert vom Costoletta alla milanese brachte er dieses Rezept im Rahmen seiner Rückkehr zum kaiserlichen Chefkoch. Am Wiener Hof probierte man dieses Rezept sofort aus und von da an eroberte dieses Rezept das gesamte Kaiserreich. An Stelle der Weißbrotbrösel nahm man in dieser Zeit knusprige braune Semmelbrösel.

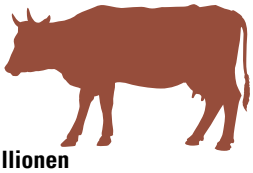
So etablierte sich dieses österreichische Kulturgut bis in die heutigen Zeiten.

Einen nussigen Geschmack erhält man übrigens dann, wenn man für die Panier Dinkel- oder Vollkornmehl nimmt.



Viehwirtschaft in Österreich

Die Fleischproduktion in Österreich erfolgt mit sehr hohen Standards in Bezug auf Qualität, Umwelt und Tierschutz, in im EU-Vergleich kleinen Betriebsstrukturen und ist daher teurer als in anderen Ländern. So kostet Fleisch aus Österreich auch manchmal etwas mehr. Wer aber die österreichische Landwirtschaft schätzt, greift in jedem Falle zu einem Schnitzel aus Österreich.

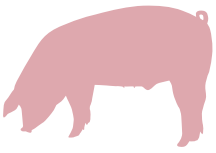


rund 2 Millionen
Milchkühe, Mastrinder und sonstige

Rindfleisch

Rund 60 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche Österreichs sind Wiesen und Weiden. Diese Flächen können nur als Futter für Wiederkäuer wirtschaftlich genützt werden. Ohne die Haltung von Rindern und Schafen wäre daher der Erhalt unserer weltweit bekannten Kulturlandschaft besonders in den alpinen und voralpinen Gebieten nicht möglich. Am Produktionswert oder einfacher gesagt am Umsatz der österreichischen Landwirtschaft machen durch die topografische Ausgangslage die tierischen Erzeugnisse rund 50 Prozent aus.

In Österreich halten 63.500 Betriebe rund zwei Millionen Milchkühe, Mast- und andere Rinder. Im Schnitt stehen damit auf einem Betrieb etwa 30 Rinder, wobei rund ein Viertel der Betriebe weniger als neun Rinder hält. Schwerpunkte der Rinderhaltung in NÖ sind das Alpenvorland von St.Pölten westwärts, das Waldviertel und die Bucklige Welt.



2,9 Millionen
Zucht und Mastschweine sowie Ferkel und Eber

Schweinefleisch

In Österreich werden auch von 25.600 Betrieben rund 2,9 Millionen Zucht- und Mastschweine sowie Ferkel und Eber gehalten. Da die Futtergrundlage von Schweinen Getreide im Besonderen Mais ist, stehen Schweineställe überwiegend in den Ackerbaugebieten. So werden 93 Prozent der österreichischen Schweine in den drei Bundesländern Oberösterreich, Niederösterreich und der Steiermark gehalten. 50 Prozent der Schweinehalter halten nur für den Eigenbedarf ein bis zwei Schweine, so ergibt sich ein durchschnittlicher Bestand je Halter von 103 Schweinen.
Die Schwerpunkte der Schweinehaltung liegen in NÖ entlang der Westbahnstrecke, im Tullnerfeld und im Weinviertel.



350.000
Schafe

Schaffleisch - Lammfleisch

Während die Zahl der Rinder und Schweine in Österreich zurückgeht, hat die Zahl der Schafe in den letzten Jahren zugenommen. Heute werden ca. 350.000 Schafe von 13.800 Haltern für die Milch- und Fleischerzeugung gehalten, das sind im Schnitt 25 Schafe je Halter. In NÖ werden über 70 Prozent der Schafe in Herden mit mehr als 50 Stück gehalten. Überdurchschnittlich viele Schafe werden in NÖ im Bezirk Melk und im Waldviertel gehalten.

Geflügel

Österreichweit werden über 10 Millionen Masthühner und fast eine Million Truthühner von 600 für die Marktproduktion relevanten Betrieben gehalten.

10 Millionen
Masthühner und
1 Millionen Truthühner

Viele Tiere werden in Österreich auch nach den Kriterien der biologischen Landwirtschaft gehalten. So stammen rund ein Viertel der Schafe und ein Fünftel der Rinder für Milch- und Fleischerzeugung ebenso wie ein Siebentel des Geflügels für Eier- und Fleischerzeugung aus Biobeständen. Mit zwei Prozent ist der Anteil in der Schweinehaltung am Geringsten, wobei 50 Prozent der Bioschweine aus NÖ kommen.

Viehwirtschaft in Niederösterreich

Überall in Niederösterreich gibt es Tierhaltung.
Die Karte zeigt die schwerpunktmäßige Verteilung von Rindern, Schweinen, Schafen und Ziegen.



Mastrinder, 125.900 Stück
Milchkühe, 103.600 Stück
Kälber, 160.200 Stück
Legehühner, 1.088.200 Stück
Masthühner, 1.963.100 Stück
Schafe, 72.500 Stück
Ziegen, 15.100 Stück
Zuchtschweine, 78.800 Stück
Mastschweine, 209.000 Stück

Qualitätsprogramme für Fleisch

AMA Gütesiegel bei Rind-, Schwein- und Geflügelfleisch

Das wichtigste und bekannteste Markenprogramm bei österreichischem „Frischfleisch“ ist das AMA Gütesiegel. Das AMA Gütesiegel ist ein Markenprogramm der Agrarmarkt Austria Marketing GmbH.
Dieses Fleisch stammt zu 100 Prozent aus Österreich. Das bedeutet, dass die Tiere hier geboren, gemästet und geschlachtet werden.
Die AMA-Gütesiegel-Richtlinien gelten für alle Produktions- und Vermarktungsstufen vom Mastbetrieb über Schlacht- und Zerlegebetriebe bis zu den Verkaufsgeschäften des Lebensmittelhandels. Sie regeln wichtige Herstellungs-, Kennzeichnungs- und Dokumentationsschritte sowie Maßnahmen, die ein hohes Hygieneniveau gewährleisten. Die Betriebe werden mindestens einmal jährlich auf die Einhaltung der Richtlinien durch unabhängige Kontrollstellen kontrolliert.
Alle Mastbetriebe müssen beim Tiergesundheitsdienst teilnehmen. Somit hat der Betrieb noch zusätzliche Betreuung durch Tierärzte. In Österreich gelten die strengsten Tierschutzstandards in Europa. Daher ist es auch wichtig beim Einkauf auf die Herkunft zu achten.

Erzeugergemeinschaft Gut Streitdorf

Marke	Qualitätsprogramme der Erzeugergemeinschaft Gut Streitdorf für Rind
	donauland Rind (vorwiegend Fleisch vom Jungstier) stammt größtenteils von Rinderbauern direkt aus Niederösterreich und wird nach den Richtlinien des AMA-Gütesiegels produziert.
	premium Rind (vorwiegend Fleisch vom Jungstier) stammt zu 100% von österreichischen Rinderbauern und wird nach den Richtlinien des AMA-Gütesiegels produziert.
	Rindfleisch à la carte ist zartes Kalbinnenfleisch mit 14 Tagen Reifegarantie und wird nach den Richtlinien des AMA-Gütesiegels produziert.
	alpenvorland Rind ist zartes Kalbinnenfleisch mit 14 Tagen Reifegarantie und wird nach den Richtlinien des AMA-Gütesiegels produziert.
	„Natürlich Niederösterreich Jungrind" ist natürlich produziertes Fleisch von 8 – 12 Monate alten Jungrindern aus Mutterkuhhaltung von niederösterreichischen Bauernhöfen. Für die ausgezeichnete Fleischqualität, sowie die hohe Milchleistung der Kühe zur ausreichenden Versorgung der Kälber und dem hohen Anteil an wertvollen Fleischteilstücken garantieren gezielt eingesetzte Kreuzungen verschiedener Fleischrasserinder (Limousin & Charolais)

Marke	Qualitätsprogramme der Erzeugergemeinschaft Gut Streitdorf für Schwein
	premium Schwein ist beste Schweinefleischqualität der Vertragsproduzenten von EZG Gut Streitdorf und wird ausnahmslos zu 100% nach den Richtlinien des AMA-Gütesiegels produziert.
	donauland Schwein wird ausschließlich von Vertragsproduzenten der EZG Gut Streitdorf aus NÖ, sowie nach vertraglich festgelegten Richtlinien, und abgesichert mit „sus", dem Schweinefleisch Kennzeichnungssystem der AMA produziert.
	tullnerfelder Schwein stammt nur von Vertragsproduzenten der EZG Gut Streitdorf aus der definierten Genuss Region „Tullnerfeld". Es wird nach vertraglich festgelegten Richtlinien, abgesichert mit dem Schweinefleisch Kennzeichnungssystem „sus" der AMA, sowie dem AMA-Gütesiegel produziert.
	Mit **Natürlich Niederösterreich Duroc** werden der besondere Geschmack und die hervorragenden Eigenschaften des Fleisches einer ganz speziellen Rasse, nämlich dem des „Duroc-Schweins" wieder zurück aufs Teller geholt. Nur in NÖ geborene und nach AMA-Gütesiegel Richtlinien gemästete Schweine schaffen die Auswahl in dieses Exklusivprogramm.

Marke	Qualitätsprogramme der Erzeugergemeinschaft Gut Streitdorf für Lamm
	donauland Lamm stammt ausschließlich von in Niederösterreich geborenen, aufgezogenen und geschlachteten Lämmern mit einem maximalen Alter von 6 Monaten. Das garantiert die Zartheit des Fleisches und ein delikates Aroma.

Qualitätsfleischmarken der Erzeugergemeinschaft Gut Streitdorf erhalten Sie im Lebensmitteleinzelhandel, im Gastronomiegroßhandel bzw. direkt in der Gastronomie.
Weitere Details zu den Markenfleischprogrammen finden Sie direkt unter www.gutstreitdorf.at

Moderne Ernährung und Fleisch – kein Widerspruch

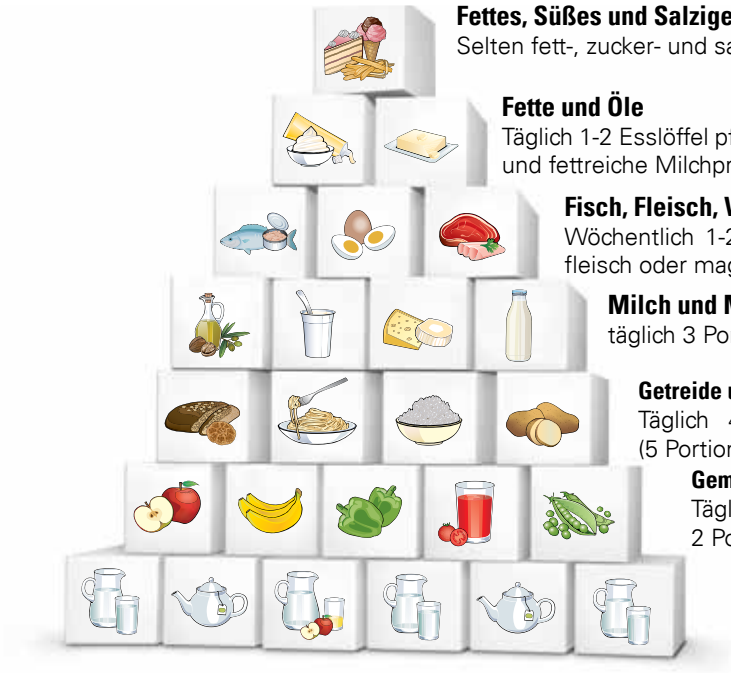
Vegetarier und Tierfreunde weisen Fleisch zurück, der Feinschmecker schwärmt von einem herrlichen Stück Fleisch. Über fast kein anderes Lebensmittel gehen die Meinungen so weit auseinander.

Verzehr von Fleisch

In der Menschheitsgeschichte war Fleisch fast immer ein knappes und daher teures Gut. Über viele Jahrhunderte lässt sich der Lebensstandard am Fleischverbrauch messen. Es ist heute noch vielfach so, dass das Restaurant an der Größe der Fleischportion gemessen wird.
In den letzten Jahren wird vor allem bei der jüngeren Generation und sozialen Oberschicht kein oder sehr bewusst Fleisch konsumiert. Der Großteil der Bevölkerung kann sich das einst seltene Lebensmittel Fleisch heute täglich kaufen – ein Indiz einer Wohlstandsgesellschaft. Seit den Nachkriegsjahren nahm der Verzehr von Fleisch stetig zu. Für 2014 ist ein Fleischverzehr von 65 kg pro Kopf und Jahr ermittelt worden. Daraus ergibt sich ein täglicher Fleischverzehr von ca. 160 g pro Person. Schweinefleisch ist der Spitzenreiter und liefert mehr als die Hälfte des konsumierten Fleisches. Rund je ein Fünftel stammt vom Rind, Huhn und Pute.

Fleisch, ein hochwertiges Lebensmittel

Renommierte Ernährungswissenschafter vertreten die Meinung, dass für den gesunden Menschen eine ausgewogene Mischkost eine optimale Ernährung darstellt – dazu gehört auch das Fleisch.
Entscheidend ist aus gesundheitlicher Sicht nicht die Frage „Fleisch ja oder nein", sondern der maßvolle Verzehr. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 3-mal/Woche 150 g Fleisch für einen gesunden ausgewogenen Speiseplan. Nach Ansicht von Fachleuten sichert man sich damit die ernährungsphysiologischen Vorteile von Fleisch und geht den Nachteilen des Überkonsums aus dem Wege.



Fettes, Süßes und Salziges
Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke

Fette und Öle
Täglich 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
Wöchentlich 1-2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres fleisch oder magere Wurst. Pro Woche Maximal 3 Eier.

Milch und Milchprodukte
täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).

Getreide und Erdäpfel
Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

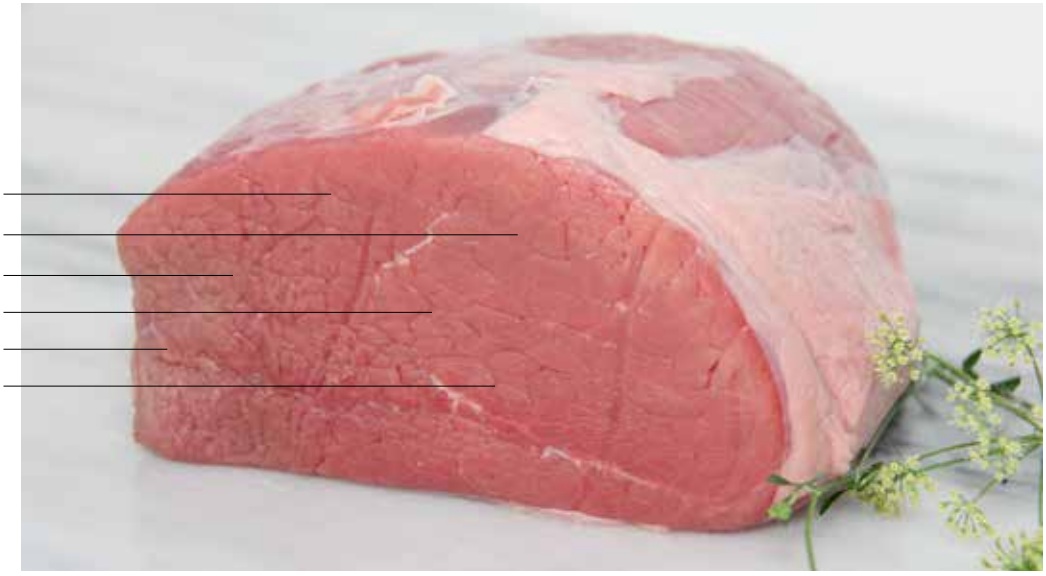
Alkoholfreie Getränke
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.

Die Aussage „Fleisch ist ungesund“ ist unbegründet.
Fleisch ist ein Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte. Es versorgt uns Menschen reichlich mit:

- Eiweiß: Fleisch ist eine wichtige Eiweißquelle, die biologische Wertigkeit liegt bei 80 bis 85%
- Vitaminen: B1, Niacin und B12. Diese Vitamine werden in Österreich zwischen 60 und 100% über Fleisch aufgenommen.
- Mineralstoffen: Eisen, Zink, Kalium und Spurenelemente. Unser Körper nimmt Eisen aus Fleisch weitaus besser auf als aus pflanzlichen Lebensmitteln.
- Fett: Durch moderne Fütterungs- und Zuchtmethoden wurde der Fettgehalt reduziert auf 2-21%, je nach Teilstück. Der Österreicher nimmt über Fleisch und Fleischwaren geschätzte 14 g Fett pro Tag auf. Das Fleischfett ist Träger vieler Aromastoffe, deshalb bleibt bei zu mageren Stücken der Geschmack oft auf der Strecke. Unter Genussaspekten sind Mengen unter 5 g kaum mehr begrüßenswert. Das Geschmacksdefizit durch die fehlende Marmorierung bei sehr magerem Fleisch lässt sich durch den Zusatz von Bratfett, Kräuterbutter,... nicht ausgleichen. Ganz mageres Fleisch wird sehr leicht trocken und zäh. Daher ruhig auch durchzogene Fleischstücke verwenden, und sichtbares Fett erst nach der Zubereitung wegschneiden.
- Cholesterin: Der Cholesteringehalt liegt zwischen 50 und 70 mg/100 g. Der Cholesteringehalt ist weitgehend unabhängig von der Tierart.
- Purine: Purine sind lebensnotwendige Bestandteile, die in jedem Zellkern enthalten und für dessen Funktion unverzichtbar sind. Durch die ständige Erneuerung der Zellkerne im Körper werden Purine freigesetzt und zu Harnsäure abgebaut und über die Nieren ausgeschieden. Der Puringehalt von Fleisch liegt im mittleren Bereich.

Mageres Rindfleisch enthält durchschnittlich:

22% Eiweiß
4% Fett
1% Vitamine, Mineralstoffe Spurenelemente
75% Wasser



Qualitätskriterien beim Fleisch

Verschiedene Faktoren sind für die Fleischqualität ausschlaggebend:

Fleischfarbe

- Rindfleisch weist eine kräftige kirschrote Fleischfarbe auf. Das weiße Fett hebt sich deutlich davon ab. Das Fleisch junger Tiere ist heller als das älterer. Abgehangenes Fleisch ist wiederum dunkler als schlachtfrisches.
- Schweinefleisch soll rosa bis hellrot sein.
- Kalbfleisch soll zartrosa sein.
- Lammfleisch soll eine kräftige, hellrote Farbe haben.

Marmorierung

Marmorierung heißt, dass das Fleisch von feinen Fettäderchen durchzogen ist, die bei der Zubereitung schmelzen und das Fleisch zarter, saftiger und schmackhafter machen. Sie sorgt auch dafür, dass das Fleisch beim Braten nicht austrocknet.

Die Verpackung

Fleisch sollte gleichmäßig mit Fett überdeckt sein = Verpackung. Sie schützt das Fleisch vor dem Austrocknen, es bleibt saftig und aromatisch.

Die Fleischreifung

Die Qualität von Fleisch, insbesondere Rindfleisch, hängt entscheidend von einer entsprechenden Vorreifung ab. Das Fleisch frisch geschlachteter Tiere ist beim Eintritt der Totenstarre trocken, zäh und schwer verdaulich. Daher muss man es im Kühlraum reifen lassen („Abhängen" oder „Abliegen").
Je nach Tierart, dauert die Fleischreifung unterschiedlich lang.

Reifedauer bei:
Rindfleisch: 10-21 Tage bei 0 bis 2 °C
Schweinefleisch: 1-2 Tage
Kalbfleisch: 3-5 Tage
Lammfleisch: 3-5 Tage
Pute/Hendl: 1 Tag

Optisch ist das Reifestadium kaum erkennbar. Hier muss der Konsument auf den Verkäufer vertrauen.

Fasrigkeit – gibt Auskunft über die Auswahl der Zubereitungsart

Die Fasrigkeit wird hauptsächlich von der Stärke der Muskelfaser bestimmt. Es spielen neben der Wahl des entsprechenden Teilstückes das Alter und das Geschlecht des Tieres eine entscheidende Rolle. Das Fleisch von jungen, weiblichen Tieren ist feinfasriger als das Fleisch von älteren, männlichen Tieren. Für Schnitzel verwendet man feinfasrige Teilstücke, während zum Kochen und Dünsten die etwas grobfasrigeren Teilstücke ihre Verwendung finden. Das sind auch die preiswerteren Fleischstücke. Bei aller Feinfasrigkeit und Zartheit muss aber die Konsistenz fest bleiben und die Druckprobe positiv überstehen.

Tipp: Beim Druck mit dem Finger soll das Fleisch einen leichten Gegendruck ausüben und keine schwammige Konsistenz aufweisen.

Richtiges Schneiden des Fleisches erhöht den Genuss

Alle Fleischstücke – ob roh oder gegart – werden immer quer zur Faser geschnitten. Nur so ergeben sich zarte, kurze Fleischfasern. Erst diese garantieren uns neben einer entsprechenden Zubereitung den vollen Genuss.

Lagerung von Fleisch

- Beim Fleisch ist es wichtig, dass es rasch heimtransportiert wird (am besten in einer Isoliertasche). Um die Frische zu erhalten, sollte die Kühlkette nicht unterbrochen werden.
- Das Fleisch zugedeckt in einem Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.
- Vakuumverpacktes Fleisch nicht umpacken. Die Verpackung aber mindestens eine halbe Stunde vor der Verwendung öffnen, damit das Fleisch wieder „auslüften" kann.
- Fleisch im kältesten Bereich des Kühlschranks (aber nicht im Eiswürfelfach) höchstens 2-3 Tage lagern.
- Frischfleisch immer abgedeckt und nicht zusammen mit stark riechenden Lebensmitteln lagern.

Tipps zum Tieffrieren

- Vor dem Einfrieren sollte das Fleisch küchenfertig vorbereitet, ausgelöst, zugeputzt und in kleinen Portionen möglichst flach sowie luftfrei verpackt und beschriftet werden. Werden größere Fleischstücke (z.B. für Braten) eingefroren, sollten diese höchstens 2,5 bis 3 kg wiegen.
- Grundsätzlich sollte man Fleisch nur so lange tiefkühlen wie unbedingt notwendig – je kürzer, desto besser!
- Je fetter das Einfriergut, desto kürzer die Gefrierdauer, denn der Fettabbau geht weiter – das Fett wird ranzig.
- Tiefgekühltes Fleisch am bestem im Kühlschrank auftauen – dadurch läuft weniger Saft aus. Faustregel: 1 kg ca 1 Tag. Je cm Höhe rechnet man 1 Stunde.
- Bei Raumtemperatur auftauen ist dagegen nicht empfehlenswert, denn Keime vermehren sich dann besonders rasch.
- Vermeiden Sie, dass Fleischsaft auf andere Lebensmittel tropft. Zu schnell aufgetautes Fleisch wird beim Garen trocken und strohig. Keinesfalls im warmen Wasser auftauen.

So lange ist Fleisch tiefgekühlt haltbar:

Fleischart:	max. empf. Lagerdauer:
Rindfleisch:	8 - 12 Monate
Schweinefleisch mager:	6 Monate
Schweinefleisch fett:	4 Monate
Kalbfleisch:	8 Monate
Lammfleisch:	6 Monate
Huhn	12 Monate
Pute	12 Monate

Tipps zur Zubereitung:

Fleisch muss gut vorbereitet werden. Fleisch immer quer zur Faser schneiden. Immer ein scharfes, glattes und großes Messer verwenden. Sägemesser sind ungeeignet.

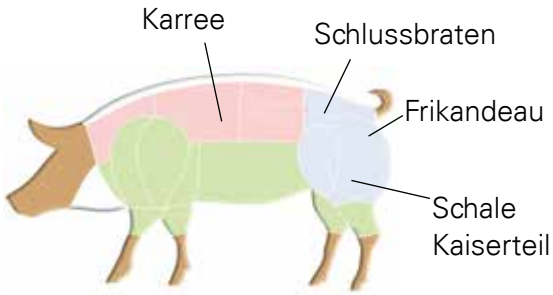
- Fettränder leicht quer einschneiden; so wölbt sich die Fleischschnitte beim Erhitzen nicht.
- Klopfen (Plattieren) Sie die Schnitzel möglichst vorsichtig und gleichmäßig nur mit der glatten Seite des Fleischklopfers, da sonst die Fleischfasern zerstört werden. Infolge kann das Fleisch aufgrund einer starken Aussaftung beim Zubereiten trocken werden. Decken sie beim Klopfen das Fleisch mit dünner Plastikfolie ab.
- Beim Salzen gilt folgende Faustregel: Das Fleisch immer erst kurz vor der Zubereitung salzen. Salz entzieht dem Fleisch Flüssigkeit. Zu früh gesalzenes Fleisch wird trocken.
- Das Fett ist für den Geschmack, die Zartheit und Saftigkeit verantwortlich. Schneiden Sie deshalb das sichtbare Fett nicht vor der Zubereitung weg.
- Kochgeschirr zuerst erhitzen, dann das Fett hineingeben.
- Zum Frittieren frisches und heißes Fett verwenden. Nur wenig Fleisch auf einmal in die Pfanne geben, damit das Fett nicht zu sehr abkühlt.
- Fleisch vor dem Anbraten abtrocknen – trockenes Fleisch bräunt schneller.
- Durch rasches Anbraten schließen sich die Poren sofort und der Fleischsaft bleibt erhalten.
- Saftschnitzel nicht zu viel aufgießen, denn die Schnitzel sollen dünsten und nicht kochen.
- Die Schnitzel immer frisch panieren. Vorpanierte Schnitzel ziehen Feuchtigkeit an.
- Das Fett hat die richtige Temperatur, wenn eine Prise Semmelbrösel im Fett sofort zu schäumen beginnt, dann ist es Zeit die Schnitzel einzulegen. Die optimale Fetttemperatur liegt bei ca. 160 bis 170 °C.
- Während des Frittierens die Pfanne leicht schwenken. Dadurch geht die Panier schön auf.



Die besten Teilstücke…

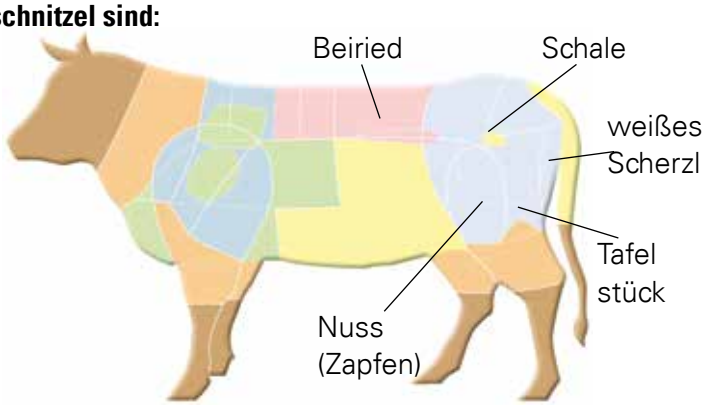
… für das perfekte Schweinsschnitzel sind:

- Kaiserteil (Schale)
- Nuss
- Frikandeau
- Karree



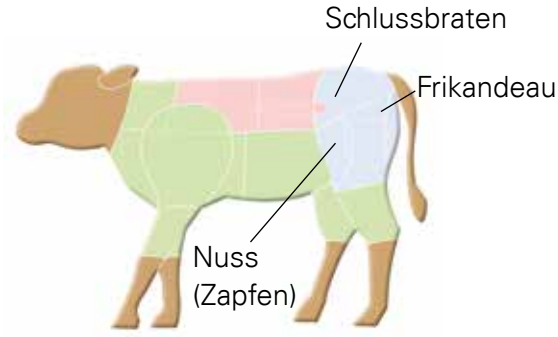
… für das perfekte Rindsschnitzel sind:

- Schale
- Nuss (Zapfen)
- Tafelstück
- Weißes Scherzl
- Beiried



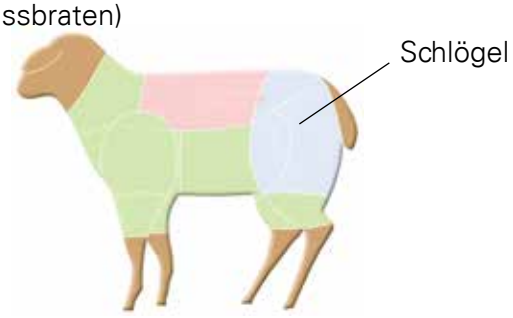
… für das perfekte Kalbschnitzel sind:

- Kaiserteil (Schale)
- Nuss (Zapfen)
- Frikandeau
- Schlussbraten



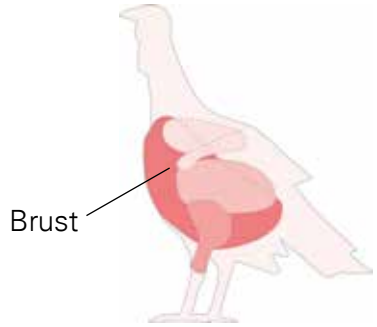
… für das perfekte Lammschnitzel sind:

- Schlögel (Schale, Nuss, Frikandeau und Schlussbraten)



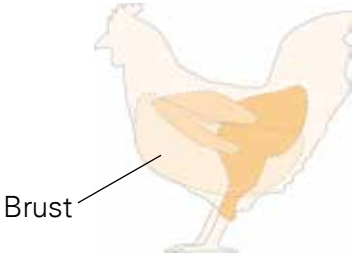
… für das perfekte Putenschnitzel sind:

- Brust



… für das perfekte Hühnerschnitzel sind:

- Brust



… für das perfekte Wildschnitzel sind:

- Schlögel (Schale, Nuss und Frikandeau)

Klassische Schnitzel

Wiener Schnitzel

4 Schnitzel
á 150 g
zB Schale, Nuss oder Fricandeau vom Kalb
Salz, Pfeffer

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier
Semmelbrösel
Evtl. etwas Soda oder Milch

Zum Frittieren:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Zum Garnieren:
Zitronenspalten oder Zitronenscheiben
Petersilie



Das Kalbfleisch quer zur Faser in nicht zu dünne Schnitzel schneiden.

An den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen.

Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Geklopfte Schnitzel auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in den Semmelbröseln wenden. Die Brösel nur zart andrücken. Das Schnitzel leicht abschütteln.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 170 °C erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten schwimmend goldbraun herausbacken. Die Pfanne dabei leicht schwenken.

Das Schnitzel abtropfen lassen und mit dem Küchenpapier das überschüssige Fett abtupfen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Info: Das „echte Wiener Schnitzel" ist ein dünnes, paniertes und ausgebackenes Schnitzel aus Kalbfleisch. Es gehört zu den bekanntesten Spezialitäten der Wiener Küche.

Tipps:

- Zum Panieren die Zutaten in viereckigen nicht zu hohen Tassen vorbereiten.
- Eier mit einer Gabel nur leicht verquirlen. Eventuell etwas Sodawasser oder Milch einrühren.
- Auf die Fetttemperatur beim Frittieren achten! Diese sollte ca. 170 °C betragen.
- Als Beilage schmecken Salate wie Erdäpfel-, Gurken-, Paradeiser- oder Blattsalat hervorragend oder eine Erdäpfel Beilage wie Petersilerdäpfel.
- Anstelle von Kalbfleisch kann nach Belieben auch anderes Fleisch verwendet werden zB vom Schwein, Lamm, Huhn, Pute, Kaninchen, Wild, etc.....



Variation: Bunt gefüllte Joursemmel mit Wiener Schnitzel

Die Schnitzel wie beim Wiener Schnitzel panieren und frittieren.

Die Joursemmeln mit einem Messer halbieren und mit den fertigen Schnitzeln füllen. Mit Salatblättern, Paradeiser- und Gurkenscheiben belegen.

Etwas Kräuterrahmsoße und Kresse oder Sprossen darauf geben.

Den Deckel der Joursemmel darauf geben und servieren.

Tipp: Ideal auch für Feiern.





8 kleine Schnitzel
á 70 g
zB Schale, Nuss oder
Fricandeau vom Kalb
Salz, Pfeffer

Zutaten zum Panieren:
Siehe Wiener Schnitzel

8 Joursemmeln

Zum Garnieren:
Frischer Salat der Saison
zB Vogerlsalat
Paradeiser
Gurken
Kresse oder Sprossen

Klassische Schnitzel



Pariser Schnitzel

4 Schnitzel
á 150 g
zB Fricandeau, Nuss oder Schale vom Kalb
Salz, Pfeffer

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier

Zum Frittieren:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Zum Garnieren:
Zitronenspalten oder Zitronenscheiben

Preiselbeeren



Das Kalbfleisch quer zur Faser in nicht zu dünne Schnitzel schneiden.
An den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen.

Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.
Das Fett in einer großen Pfanne auf ca. 170 °C erhitzen.

Die in Mehl gewendeten Schnitzel durch das Ei ziehen, sofort in das erhitzte Öl einlegen und auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun backen.

Die Pariser Schnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Info: Das Pariser Schnitzel ist ein dem Wiener Schnitzel ähnliches Fleischgericht der klassischen französischen Küche. Es wird jedoch ohne Semmelbrösel zubereitet. Die Bezeichnung der Zubereitungsart soll auf die Weltausstellung in Paris im Jahr 1889 zurückgehen.

Mini Schnitzel auf geröstetem Baguette



400 g Putenbrust- oder Hühnerbrustfilet

60 g Butter
12 Scheiben Baguette
Salz, Pfeffer

Zum Binden:
Stärke
1/8 l Hühnersuppe, klar
150 g Weichkäse (Camembert oder Brie)

ofenfeste Form
Rosmarinzweige

Das Putenbrustfilet in 12 kleine Schnitzel schneiden.

Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die Baguette-Scheiben darin von beiden Seiten rösten und nebeneinander auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen.

Die Pfanne mit etwas Küchenpapier auswischen und wieder etwas Butter darin zerlassen. Die Rosmarinzweige hineingeben, die Putenschnitzel auf beiden Seiten kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausheben und auf die Baguette Scheiben legen.

Die restliche Butter in die Pfanne geben und zerlassen. Mit etwas Stärke binden und mit der Hühnersuppe aufgießen. Alles zu einer cremigen Soße kochen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Soße über die Schnitzel träufeln. Den Weichkäse in dünne Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C einige Minuten überbacken.

Überbackene Schnitzel



Schnitzel Hawaii

4 Schnitzel
à ca. 150 g,
zB Schale, Nuss oder Fricandeau vom Schwein
Salz, Pfeffer

½ l Schlagobers
1 Becher Crème Fraîche
Salz, Pfeffer
250 g Schinken

Zum Überbacken:
5 Scheiben Ananas
10 Scheiben Käse

Zum Bestreuen:
Petersilie, gehackt

Das Fleisch quer zur Faser in nicht zu dünne Schnitzel schneiden. An den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken, mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten leicht salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Die Schnitzel in eine befettete Auflaufform legen. Schlagobers, Crème Fraîche, Pfeffer und Salz verrühren und über die Schnitzel leeren. Den würfelig geschnittenen Schinken über die Schnitzel verteilen.

Die Auflaufform in das vorgeheizte Backrohr bei 200 °C auf den Rost stellen, mit dem Deckel zudecken und ca. 30 Minuten garen lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Ananasscheiben auf die Schnitzel legen und die Käsescheiben darüber legen.

Die Schnitzel mit dem Käse einige Minuten überbacken lassen.
Mit frisch gehackten Kräutern der Saison bestreuen.



Rindschnitzel mit bunter Gemüse-Topfenkruste

4 Schnitzel
à ca. 180 g,
zB Schale, Nuss oder Fricandeau vom Rind
Salz, Pfeffer, Senf
Öl
1/8 l Rotwein
Maisstärke
Rindsuppe, klar

Gemüse-Topfenkruste:
100 g Karotten
60 g Sellerie
1 Zwiebel, klein
1 Ei
60 g Topfen
3 EL Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
2 EL gehackte Kräuter zB Petersilie, Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Das Fleisch quer zur Faser in nicht zu dünne Schnitzel schneiden. An den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken, mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten leicht salzen, nach Geschmack etwas pfeffern und mit Senf bestreichen.

Die Schnitzel in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten anbraten, herausnehmen und warm stellen. Den Bratrückstand mit Rotwein, etwas Suppe und Weinbrand ablöschen, einkochen lassen, danach abseihen und nach Bedarf mit etwas Speisestärke binden.

Für die Gemüse-Topfenkruste Karotten und Sellerie putzen und fein raspeln. Zwiebel schälen und feinwürfelig schneiden. Schnittlauch und Petersilie fein hacken.
Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.

Das Gemüse mit dem Ei, Topfen und Semmelbröseln vermischen und Knoblauch, Zitronensaft sowie die fein gehackten Kräuter untermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Rindschnitzel streichen.

Die Schnitzel im vorgeheizten Backrohr etwa 5 Minuten bei 200 °C überbacken. Die fertigen Rindsschnitzel auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Schnitzel auf Spaghetti mit Paradeisersoße (Mailänder Art)

4 Schnitzel
à ca. 120 g
zB Schale, Nuss oder Fricandeau vom Schwein
Salz, Pfeffer

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier
Semmelbrösel

Zum Frittieren:
Schmalz, Butterschmalz oder Öl zB Rapsöl

4 Scheiben Käse

Paradeiser Soße:
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 Dosen Paradeiser, geschält oder frische Paradeiser
etwas Tomatenmark
Salz, Pfeffer
etwas Zucker
Oregano

250 g Spaghetti

Für die Paradeisersoße Knoblauch und Zwiebeln schälen, kleinwürfelig schneiden und in etwas Öl anbraten. Die Dosen Paradeiser klein schneiden und mit dem Saft dazugeben. Etwas Tomatenmark und bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben und mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Paradeisersoße ca. 2 Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen, danach noch einmal mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.
Die Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Geklopfte Schnitzel auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in den Semmelbröseln wenden. Die Brösel nur zart andrücken.
Das Schnitzel leicht abschütteln.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 170 °C erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten schwimmend goldbraun herausbacken. Die Pfanne dabei leicht schwenken.

Die Schnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf die Schnitzel eine Scheibe Goudakäse darüber legen und den Käse im heißen Backrohr etwas schmelzen lassen.

Danach die Schnitzel auf die Spaghetti legen und mit der Paradeisersoße servieren.

Schnitzel mit Soße



Jägerschnitzel in der Pfanne

4 Schnitzel
à ca. 150 g
zB Schale, Nuss oder Fricandeau vom Schwein oder Kalb
Salz, Pfeffer

Zum Wenden und Stauben:
Mehl

3 EL Öl
1 EL Butter

300 ml Rindssuppe
200 ml Schlagobers

300 g frische Pilze, zB Champignons, Eierschwammerl etc.
100 g Speck

1/2 Bund Petersilie

Die Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten salzen, nach Geschmack etwas pfeffern und auf einer Seite in Mehl tauchen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel mit der Mehlseite nach unten in die Pfanne einlegen und anbraten, wenden und kurz weiter braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Pilze vorsichtig säubern und blättrig schneiden.

Speck würfelig schneiden. In die gleiche Pfanne etwas Butter geben und den Speck sowie die Pilze kurz anbraten und ebenfalls warm stellen.

Den Bratenrückstand mit Mehl stauben und mit der Rindsuppe und Schlagobers aufgießen. Dabei mit dem Schneebesen zügig rühren, damit keine Klumpen entstehen.

Die Soße so lange einkochen lassen bis diese sämig ist. Soße bei Bedarf durch ein Sieb abseihen.

Die Schnitzel und Pilze in die Soße einlegen, kurz erwärmen, abschmecken und anrichten.

Die Jägerschnitzel mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tipps:
- Als Beilage Spätzle oder Nudeln servieren.
- Die Soße kann auch mit 100 ml Wein, Most oder Bier aufgegossen werden.
- Anstelle von Pilzen kann die Soße auch mit Porree zubereitet werden.



Schweinsschnitzel in Biersoße



4 Schnitzel
à ca. 150 g
zB Schale, Nuss oder
Fricandeau vom Schwein
Salz, Pfeffer

4 Knoblauchzehen

Zum Wenden:
Mehl

Zum Anbraten:
Butterschmalz

Zum Ablöschen:
250 ml Bier

Kümmel

Zum Binden:
Erdäpfelstärke

Die Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern. Auf beiden Seite in Mehl wenden und abklopfen.

Mit 1 EL Butterschmalz in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten braten, herausnehmen und warm halten.

Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken, im Bratenrückstand kurz anschwitzen und mit dem Bier ablöschen.

Die Soße mit Kümmel würzen und stark einkochen lassen.

Die Soße durch ein Sieb gießen und wenn nötig etwas binden und abschmecken. Die Schnitzel auf warme Teller geben und mit der Soße übergießen.

Tipp: Mit Erdäpfelknödeln oder Kroketten anrichten.

Käserahmschnitzel am Blech



4 Schnitzel
á ca. 150 g
zB Schale, Nuss oder
Fricandeau vom Schwein
Salz, Pfeffer

Für die Form:
Butter

Zum Wenden:
Mehl, griffig
2 Eier

3/8 l Schlagobers

Zum Bestreuen:
250 g Emmentaler
1 Bund Petersilie

Die Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern. In Mehl und in versprudelten Eiern wenden.

In einer befetteten Pfanne oder einem Blech nebeneinander auflegen.

Mit Schlagobers übergießen und bei 180 °C im Backrohr bei Heißluft backen.

Nach 20 Minuten mit grob geriebenem Emmentaler bestreuen und weitere 10 Minuten fertig garen.

Mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Blattsalat der Saison dazu servieren.

Die Hülle macht den Unterschied



Putenfilet im Erdäpfelmantel mit Rucolasoße

600 g Filet
Pute, Huhn oder Schwein
Salz

Erdäpfelmasse:
500 g Erdäpfel, mehlig
50 g Hartkäse, gerieben
zB Asmonte
150 g Schnittkäse, gerieben
2 Eier

Zum Braten:
Öl

Für die Soße:
1 Zwiebel
2 EL Fett
200 g Rucola
300 ml Rindssuppe
Salz, Pfeffer
100 ml Schlagobers



Für die Erdäpfelmasse die Erdäpfel kochen, schälen und noch heiß durch die Erdäpfelpresse drücken. Die Erdäpfel kurz überkühlen lassen und mit dem geriebenen Käse und den Eiern vermengen.

Das Filet in nicht zu dicke gleich große Stücke schneiden, salzen, mit Senf besteichen, auf beiden Seiten in einer heißen Pfanne scharf anbraten und überkühlen lassen.

Die Erdäpfelmasse rund um die Fleisch Medaillons fest andrücken.

Die Medaillons in einer heißen Pfanne im heißen Öl auf beiden Seiten bei geringer Hitze einige Minuten knusprig braten und warm stellen.

Für die Soße Zwiebel feinwürfelig schneiden und im Fett glasig rösten. Den gewaschenen und geputzten Rucola beifügen. Mit Rindsuppe aufgießen, kurz aufkochen lassen und die Soße mit dem Stabmixer fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schlagobers verfeinern.

Tipps:
- Die Soße kann je nach Geschmack mit etwas Wein abgeschmeckt werden.
- Für Vegetarier kann man die Erdäpfelmasse anstelle von Fleisch mit Kräutern, gedünstetem Gemüse oder gut gewürztem Tofu und Käse füllen.

Schweinsschnitzel im Erdäpfelmantel



4 Schnitzel
à ca. 150 g
zB Schale, Nuss oder Fricandeau vom Schwein
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe

Erdäpfelmantel:
4 Erdäpfel, mehlig
1 Ei
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
Majoran, Oregano
2 EL Mehl

Zum Frittieren:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Die Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern. Mit einer gepressten Knoblauchzehe würzen und etwas ziehen lassen.

Für den Erdäpfelmantel die rohen Erdäpfel schälen und mit einer Reibe fein reiben. Das Ei mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran und Oregano mit einer Gabel schaumig schlagen. Die ausgedrückten geriebenen Erdäpfel und das Mehl darunter mischen.

Das Fleisch zuerst in Mehl, dann in der Erdäpfelmasse wenden und in heißem Fett goldbraun backen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp: Blattsalat der Saison dazu servieren.

Schnitzel in Kürbiskernpanier



4 Schnitzel
á ca. 150 g
zB Schwein, Kalb, Pute, Huhn
Salz, Pfeffer

Zum Panieren:
Mehl
Eier
100 g Semmelbrösel
50 g Kürbiskerne, gehackt

Zum Frittieren:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen.

Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Geklopfte Schnitzel auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in dem Semmelbrösel-Kürbiskerngemisch wenden. Die Panier nur zart andrücken.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 160 °C erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten je 2-3 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken. Die Pfanne dabei leicht schwenken.

Die Schnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps:
- Auch Fisch zB Karpfen oder Saibling schmeckt hervorragend mit dieser Panier.
- Anstelle von gehackten Kürbiskernen kann auch Sesam in der Panier verwendet werden.

Die Hülle macht den Unterschied



Putenschnitzel im Cornflakesmantel

4 Schnitzel
á ca. 150 g
von der Putenbrust
Salz, Pfeffer

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier
1 EL Milch
ca. 100 g Cornflakes, ungezuckert

Zum Frittieren:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Die Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Die Cornflakes fein zerbröseln.
Geklopfte Schnitzel auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die zerklopften Eier ziehen und danach in den Cornflakes-Bröseln wenden. Die Panier gut andrücken und das Schnitzel leicht schwenken.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 170 °C erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten je 3 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken. Die Pfanne dabei leicht schwingen.

Die Schnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.



Gefülltes Rindsschnitzel mit Topfen-Kürbiskern-Füllung

4 Schnitzel
á ca. 150 g
zB Schale vom Rind
Salz, Pfeffer

Zum Füllen:
200 g Topfen
100 g Kürbiskerne gerieben
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1 Ei
4 Scheiben Geselchtes

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier
Semmelbrösel
evtl. 1 TL Milch

Zum Frittieren:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Für die Fülle den Topfen mit Salz, Pfeffer, gepressten Knoblauchzehen und den geriebenen Kürbiskernen einen Abtrieb bereiten.

Die Schnitzel mit einer Scheibe Geselchtem belegen, mit dem Topfenabtrieb füllen und zusammenklappen. Eventuell mit einem Zahnstocher fixieren.

Die Schnitzel auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in den Semmelbröseln wenden. Die Panier nur zart andrücken.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 160 °C erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten schwimmend goldbraun herausbacken. Die Pfanne dabei leicht schwenken.

Die Schnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Gebackene Schweinsmedaillons im Käsemantel mit Blattspinat



8 Medaillons
vom Schwein
á ca. 3 cm dick

Zum Panieren:
Mehl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
2 Eier

70 g Hartkäse, gerieben
zB Asmonte
Semmelbrösel

Zum Braten:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Beilage:
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
2-3 EL Pinienkerne
500 g Blattspinat, frisch
4 Paradeiser

Hartkäse fein reiben und auf einem Teller mit den Semmelbröseln vermischen. Auf einem zweiten Teller das Mehl mit Pfeffer und Paprikapulver mischen.

Die Eier auf einem dritten Teller verquirlen.

Die Medaillons etwas flach drücken und leicht salzen.

Diese Scheiben zuerst im gewürzten Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt im fein geriebenen Hartkäse wenden. Die Panier gut andrücken.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Medaillons darin von beiden Seiten anbraten, dann bei reduzierter Hitze insgesamt ca. 5 Minuten braten, bis sie goldbraun und innen noch leicht rosa sind.

Für die Beilage die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfelig schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die Pinienkerne dazugeben und ebenfalls anbraten.

Den Spinat in die Pfanne dazugeben und kurz dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paradeiser waschen, halbieren, in die Pfanne geben und kurz mitbraten lassen.
Den Spinat abschmecken und mit den Medaillons und den Paradeiserhälften anrichten.

Paniertes Schnitzel mit Oberskren



4 Schnitzel
á ca. 150 g
zB Schale, Nuss oder
Fricandeau vom Schwein
oder Putenbrust
Salz, Pfeffer

Mehl
4 EL Oberskren
Semmelbrösel

Zum Frittieren:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Die Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Das Schnitzel im Mehl wenden, mit dem Oberskren bestreichen, mit den Semmelbröseln bedecken und leicht fest drücken.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 170 °C erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten schwimmend goldbraun frittieren. Die Pfanne dabei leicht schwenken.

Die Schnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Die Hülle macht den Unterschied



Nuss-Schnitzel mit Curry-Erdäpfelpüree

4 Schnitzel
á ca. 150 g
zB Schale, Nuss oder Fricandeau vom Schwein
Salz, Pfeffer

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier
3 EL Nüsse, geröstet
6 EL Semmelbrösel

Zum Frittieren:
Schmalz, Butterschmalz oder Öl zB Rapsöl

Curry-Erdäpfelpüree:
500 g Erdäpfel, mehlig
100 ml Milch
1 TL Curry
Salz, Pfeffer
40 g Kräuterbutter

Für das Erdäpfelpüree die Erdäpfel schälen, vierteln und in Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen.

Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Die gerösteten Nüsse fein hacken und mit den Semmelbröseln vermischen.

Geklopfte Schnitzel auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in dem Semmelbrösel-Nussgemisch wenden. Die Panier nur zart andrücken.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 160 °C erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten schwimmend goldbraun herausbacken. Die Pfanne dabei leicht schwenken.

Die Schnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Püree Milch, Curry und Kräuterbutter in einem Topf erhitzen, salzen und pfeffern. Die Erdäpfel abgießen, die Milch dazugeben, kurz zerstampfen, salzen und pfeffern.

Die fertigen Nuss-Schnitzel mit dem Curry-Erdäpfelpüree anrichten.

Rindsschnitzel im Bierteig



4 Schnitzel
á ca. 150 g
zB Schale, Tafelstück oder Nuss vom Rind
Salz, Pfeffer

Beize:
¼ l Bier
150 g Gemüse, zB Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, etc., würfelig geschnitten

Zum Wenden:
Mehl

Für den Bierteig:
2 Eier
Salz
1/8 l Bier
120 g Mehl

Zum Frittieren:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Für die Beize das Bier, das fein würfelig geschnittene Gemüse und die Gewürze (nach Geschmack) einmal aufkochen lassen und überkühlen lassen.

Rindsschnitzel mit der Beize übergießen und mit Frischhaltefolie abdecken. Mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Für den Bierteig alle Zutaten miteinander gut verrühren. Falls der Teig zu dick sein sollte etwas Mineralwasser unterrühren.

Die Rindsschnitzel aus der Beize nehmen.

Die in Mehl gewendeten Schnitzel durch den Bierteig ziehen und sofort in das erhitzte Öl bei ca. 160 °C einlegen und auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun heraus backen. Die Pfanne dabei leicht schwenken.

Die Rindsschnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Die Hülle macht den Unterschied



Hühnerschnitzel mit Grünkernkruste auf Safransoße

4 Hühnerbrustfilets
á ca. 150 g
Salz, Pfeffer

Zum Braten:
Öl

Grünkernmasse:
30 g Grünkern, geschrotet
20 g Butter
20 g Zwiebel
30 g Porree
1 EL Kräuter, der Saison
50 g Grünkern, fein gemahlen
1 Ei
Salz, Pfeffer

Safransoße:
20 g Butter
20 g Dinkelmehl
1 Pkg. Safran
1/8 l Gemüsefond
1/8 l Schlagobers
Salz, Pfeffer



Hühnerbrustfilets würzen und in einer Pfanne in heißem Öl beidseitig einige Minuten anbraten.

Für die Kruste den Grünkernschrot ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Porree putzen und fein hacken. In einer heißen Pfanne mit etwas Butter den Zwiebel und den Porree leicht anrösten. Den abgetropften Grünkern ebenfalls kurz mitrösten. Die Masse überkühlen lassen.

Die frisch gehackten Kräuter, Grünkernmehl, und das Ei unter die Masse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Grünkernmasse auf den Hühnerbrustfilets verstreichen und im Rohr bei 180 °C goldbraun ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

Für die Soße den Safran im Gemüsefond einweichen.

Butter in einem Topf zerlassen, Dinkelmehl mit dem Schneebesen einrühren, kurz aufschäumen lassen, mit dem Safranfond aufgießen und kurz aufkochen lassen. Schlagobers dazugeben und gut würzen.

Tipps:
- Anstelle der Hühnerbrustfilets können auch Putenfilets oder Fischfilets verwendet werden.
- Grünkern kann auch durch Dinkel oder Einkorn ausgetauscht werden.
- Als Beilage eignet sich Naturreis, Salate der Saison und Erdäpfel.

Schweinsschnitzel mit Spinat-Käse-Füllung

4 Schnitzel
á ca. 150 g
zB Schale, Nuss oder Fricandeau vom Schwein
Salz, Pfeffer

Zum Füllen:
200 g Spinat
1 EL Butter
150 g Käse oder Schafkäse
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Zum Braten:
2 EL Butterschmalz

Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Den Spinat waschen, trocken schütteln und in einer heißen Pfanne mit etwas Butter kurz dünsten bis er zusammenfällt. Die Garflüssigkeit abgießen und mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Den Käse in 4 Scheiben schneiden. Die Schnitzel mit etwas Spinat und Käse füllen und wenn nötig mit Zahnstocher verschließen.

In einer Pfanne im heißen Butterschmalz auf jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten.

Zahnstocher entfernen und heiß servieren.

Tipps:
- Mit Erdäpfel als Beilage servieren.
- Anstelle von Spinat kann auch Bärlauch verwendet werden.



Gefüllte Schnitzel

Klassisches Cordon Bleu

4 Schnitzel
à ca. 150 g
zB Schale, Nuss oder Fricandeau vom
Schwein oder Kalb
Salz, Pfeffer

Zum Füllen:
150 g Käse zB Emmentaler, Butterkäse, etc.
8 Scheiben Pressschinken

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier
Semmelbrösel

Zum Verschließen:
4 Zahnstocher

Zum Frittieren:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Zum Garnieren:
Zitronenspalten



Das Fleisch quer zur Faser in nicht zu dünne Schnitzel schneiden.
An den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen.

Auf beiden Seiten leicht salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.
Käse in vier Stücke schneiden, jedes Stück mit zwei Scheiben Schinken umwickeln und jeweils in die Mitte eines Schnitzels setzen.

Fleisch darüber klappen und am besten mit Zahnstocher verschließen.
Mehl in einer Tasse bereitstellen. Eier mit einer Gabel leicht verquirlen. Eventuell etwas Sodawasser oder Milch einrühren. Semmelbrösel in die dritte Tasse geben.

Cordon Bleu auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in den Semmelbröseln wenden. Die Brösel nur zart andrücken. Das Cordon Bleu leicht abschütteln.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 170 °C erhitzen und die Cordon Bleu auf jeder Seite ca. 3 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken.

Die Cordon Bleu mit einem Bratenwender herausholen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Zahnstocher entfernen, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Zitronenspalten garnieren und sofort servieren.

Tipps:
- Zum Panieren die Zutaten vorbereiten. Am besten eignen sich viereckige ,nicht zu hohe Tassen.
- Als Beilage schmecken Salate wie Erdäpfel-, Gurken-, Paradeiser- oder Blattsalat hervorragend oder eine Erdäpfel Beilage wie Petersilerdäpfel.
- Anstelle von Kalb- oder Schweinefleisch kann nach Belieben auch Hühnerbrust oder Putenbrust verwendet werden.

Variation: Abwandlung Hütten Cordon Bleu: Taschen in das Fleisch schneiden, sodass eine Seite geschlossen bleibt. Die Taschen mit 150 g Camembert und 8 Scheiben Bauchspeck füllen und wie beim Cordon Bleu beschrieben panieren und frittieren.

Info: Das Cordon Bleu wurde ursprünglich mit Kalbfleisch zubereitet! Dieses Gericht erhielt seinen Namen von einer französischen Vereinigung von Köchinnen, die dem Gericht als Preis das Blaue Ordensband, das „cordon bleu" verliehen!



Hühnerschnitzel mit Spinat-Mozzarella-Füllung



4 Hühnerbrustfilets
á ca. 150 g
Salz, Pfeffer

Zum Füllen:
300 g Blattspinat
etwas Butter
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
125 g Mozzarella
1 Bund Basilikumblätter

Zum Panieren:
50 g Mehl
2 Eier
100 g Brösel

Zum Frittieren:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Die Hühnerbrustfilets flach aufschneiden, aufklappen, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten wenig salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Spinat kurz in einer Pfanne mit etwas Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen und auf den Hühnerschnitzeln verteilen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter in Streifen schneiden. Mozzarellascheiben auf den Spinat legen und mit Basilikum bestreuen.
Die Hühnerschnitzel zusammenklappen und die Ränder fest andrücken, eventuell mit Zahnstocher fixieren.

Die gefüllten Schnitzel auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in den Semmelbröseln wenden. Die Panier nur zart andrücken.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 160 °C erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten je 3-4 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken. Die Pfanne dabei leicht schwenken.

Die Schnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Gefüllte Schnitzel

Schweinsschnitzel gefüllt mit Dörrzwetschken

4 Schnitzel
á ca. 150 g
zB Schale, Nuss oder Fricandeau vom Schwein
Salz, Pfeffer

Zum Füllen:
4-8 Scheiben Bauernspeck
8 Scheiben Bergkäse
12-16 Stk. Dörrzwetschken
Salz, Pfeffer

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier
Semmelbrösel

Zum Frittieren:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten wenig salzen und nach Geschmack etwas pfeffern, da der Speck ohnehin schon sehr würzig ist.

Jedes Schnitzel mit Speck belegen, die Dörrzwetschken darauf verteilen.

Nach Belieben noch mit je 2 Scheiben Käse belegen. Die Schnitzel zur Hälfte zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken. Wenn nötig mit Zahnstocher fixieren.

Die gefüllten Schnitzel auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in den Semmelbröseln wenden. Die Panier nur zart andrücken.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 160 °C erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten je 3 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken. Die Pfanne dabei leicht schwenken.

Die Schnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps:
- Anstelle von Dörrzwetschken können auch gedörrte Marillen verwendet werden.
- Anstelle von Bergkäse kann auch Camembert zum Füllen verwendet werden.



Altdeutsches Schnitzel



4 Schnitzel
á ca. 150 g
zB Schale, Nuss oder Fricandeau vom Schwein
Salz, Pfeffer

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier
Semmelbrösel

Füllung:
1 Stange Porree
150 g Speck
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 EL Mehl

Zum Frittieren:
Schmalz,
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten wenig salzen und nach Geschmack etwas pfeffern, da der Speck ohnehin schon sehr würzig ist.

Für die Fülle den Porree putzen, waschen und fein schneiden und kurz blanchieren. Anschließend den Porree durch ein Sieb abgießen und den Sud dabei auffangen.

Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden. Den Speck würfelig schneiden und in einer heißen Pfanne kurz anrösten. Die Zwiebel dazugeben und glasig andünsten.

Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und goldgelb anschwitzen.

Mit etwas (ca.100 ml) Porreesud ablöschen und unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen, dass eine sämige Soße entsteht. Speck, Zwiebel und Porree dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.

Die Füllung auf die Mitte der Schnitzel verteilen und zusammenklappen. Eventuell mit Zahnstocher fixieren.

Die gefüllten Schnitzel auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in den Semmelbröseln wenden. Die Panier nur zart andrücken.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 160 °C erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten je 3 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken. Die Pfanne dabei leicht schwenken.

Die Schnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Gefüllte Schnitzel



Schnitzelrose

4 Schnitzel
á ca. 180 g
zB Schale, Nuss oder Fricandeau vom Schwein oder vom Rind
Salz, Pfeffer
Senf

Füllung:
150 g Faschiertes
Salz, Pfeffer
1 Ei
½ Bund Petersilie
24 Speckstreifen, lang

1 Zwiebel
1 Karotte
Butter

Zum Verfeinern:
1 Becher Crème fraîche
Salz, Pfeffer

Zum Binden:
Maisstärke

Zum Garnieren:
Porree

Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten wenig salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Für die Füllung das Faschierte gut würzen und mit fein gehackter Petersilie und einem Ei vermengen. Kleine Bällchen formen.

Speckstreifen wie ein Gitter gekreuzt auflegen (siehe Bild).

Faschiertes Bällchen darauf geben und mit dem Speck umhüllen. Die Kugel auf das Schnitzel setzten, dass die Speckenden nach unten schauen.

Schnitzel über dem Bällchen zusammenschlagen und zu einer Schnitzelkugel formen.

Auf der unteren Seite im Schnitzel mit einem scharfen Messer einen „Kreuzschnitt" schneiden und die Speckstreifen etwas rausziehen.

Zwiebel schälen und feinwürfelig schneiden. Karotten schälen und reißen. Die gefüllten Schnitzel mit dem „Kreuzschnitt" nach oben mit dem Gemüse in einen Topf setzen und mit Butterflocken belegen.

Im vorgeheizten Rohr bei 250 °C ca. 15 Minuten ohne Deckel anbraten, dann ca. 45 Minuten bei 200 °C zugedeckt braten.

Den Saft passieren, abschmecken und mit Schlagobers oder Crème fraîche verfeinern. Eventuell mit etwas Maisstärke binden.

Vor dem Servieren die Schnitzelrose mit geschnittenem Porree verzieren.



Schnitzelrose - so wird's gemacht



Speck gekreuzt auflegen.



Faschiertes Bällchen mit Speck umhüllen...



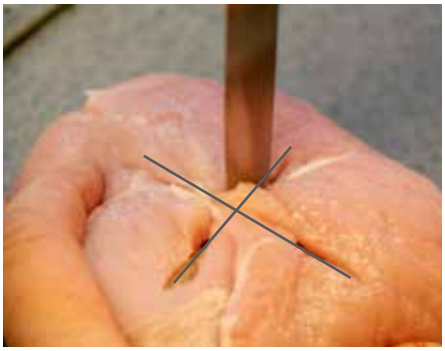
... und auf das Schnitzel setzen.



Mit dem Schnitzel einpacken...



... und eine Kugel formen.



Einen „Kreuzschnitt" schneiden.



Das Fleisch vorsichtig auseinander klappen.



Speckstreifen etwas herausziehen



In eine feuerfeste Form setzen und braten.

Gefüllte Schnitzel



Gefülltes Surschnitzel

4 Schnitzel, gesurt á ca. 150 g vom Rind oder Schwein
Salz, Pfeffer

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier
Semmelbrösel

Füllung:
1 Zwiebel, klein
½ Paprika, grün
½ Paprika, rot
6 Scheiben Bauchspeck
100 g Champignons oder andere Pilze

Zum Frittieren:
Schmalz, Butterschmalz oder Öl zB Rapsöl

Das Fleisch quer zur Faser in nicht zu dünne Schnitzel schneiden. An den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart, nicht zu dünn klopfen. Auf beiden Seiten leicht salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Taschen in das Fleisch schneiden, sodass eine Seite geschlossen bleibt.

Für die Füllung Zwiebel, Paprika, Champignons und Speck kleinwürfelig schneiden. Zwiebel in einer Pfanne anrösten und alle weiteren Zutaten kurz mitrösten.

Die Taschen mit der pikanten Masse füllen.

Gefüllte Surschnitzel auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in den Semmelbröseln wenden. Die Brösel nur zart andrücken.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 170 °C erhitzen und die Schnitzel auf jeder Seite ca. 3-4 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken.

Die Surschnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipps:
- Die Füllung schmeckt sehr gut mit gekochten, geschnittenen Spargel.
- Ist auch am Griller zubereitet eine hervorragende Abwechslung!



Wildes Rehschnitzel mit Apfel-Walnuss-Füllung in Porreesoße, dazu pikanten Polsterzipf



4 Schnitzel
à ca. 160 g vom Reh
Salz, Pfeffer

Füllung:
2 Äpfel
100 g Walnüsse, gerieben

Zum Wenden:
Mehl

Zum Braten:
Öl

200 g Porree

Zum Aufgießen:
Wildfond

Pikante Polsterzipf:
150 g Mehl, griffig
70 g Sauerrahm
2 Dotter
10 ml Obstler
1 Msp. Backpulver
Salz, Pfeffer
Kümmel
80 g Porree
100 g Wirsingkohl, blanchiert
80 g Speck
50 g Hartkäse, gerieben

Zum Frittieren:
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Das Fleisch quer zur Faser in nicht zu dünne Schnitzel schneiden. An den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart, nicht zu dünn klopfen. Auf beiden Seiten leicht salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Äpfel schälen, reiben und mit den nicht zu fein geriebenen Walnüssen vermischen.
Die Rehschnitzel mit der Apfel-Walnussfülle füllen, zusammenklappen und fest drücken.

Die Schnitzel in Mehl wenden und in einer Pfanne in heißem Fett beidseitig anbraten. Aus der Pfanne heben, den nudelig geschnittenen Porree kurz anrösten und mit Wildfond aufgießen.

Die Schnitzel einlegen und 5-10 Minuten gar ziehen lassen. Eventuell die Soße mit etwas Erdäpfelstärke binden.

Für die pikanten Polsterzipf das Mehl mit Salz, Pfeffer und Backpulver trocken verrühren.
Mit dem Sauerrahm, Dotter, Schnaps, fein gehacktem Porree, dem blanchierten und fein gehackten Wirsingkohl, würfelig geschnittenem Speck und dem fein geriebenen Hartkäse einen Teig bereiten, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. ½ Stunde kühl rasten lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und in Dreiecke schneiden. Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 170 °C erhitzen und die Polsterzipf auf jeder Seite ca. 2 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken.

Die Polsterzipf mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
Rehschnitzel mit dem Polsterzipf servieren.

Tipp: Preiselbeer-Kompott dazu servieren.

„Wilde“ Schnitzel



Gegrilltes Rehschnitzel auf karamellisiertem Weißkraut mit Erdäpfel-Nusspüree

4 Schnitzel
à ca. 160 g vom Reh
Salz, Pfeffer
Thymian
Öl

Karamellisiertes Weißkraut:
800 g Weißkraut, in Streifen geschnitten
150 g Zucker
500 ml Most
Kümmel
Salz
Lorbeeren
Nelken ganz
1/2 l Gemüsefond
Apfelessig

Erdäpfel-Nusspüree:
800 g Erdäpfel, mehlig
100 g Butter
200 ml Milch
Salz
Muskatnuss
50 g Walnüsse, gerieben

Das Fleisch quer zur Faser in nicht zu dünne Schnitzel schneiden. An den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart, nicht zu dünn klopfen. Auf beiden Seiten leicht salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Die Rehschnitzel in einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten braten oder auf dem Griller grillen.

Für das karamellisierte Weißkraut den Krautkopf putzen, Strunk ausschneiden und fein hobeln bzw. fein schneiden. Zucker in einem heißen Topf karamellisieren, Weißkraut, Most und Gewürze dazugeben, mit Gemüsefond aufgießen und weichdünsten. Mit Apfelessig abschmecken.

Für das Püree die Erdäpfel schälen, kochen, abseihen und anschließend ausdämpfen lassen. Durch die Erdäpfelpresse drücken und Butter, heiße Milch, Gewürze und Nüsse unterrühren.



Wildschweinschnitzel in Rotweinsoße mit Salbei und Rohschinken

4 Schnitzel
à ca. 160 g vom Wild-schweinschlögel
Salz, Pfeffer

8 Scheiben Rohschinken
4 Blätter Salbei, frisch
Mehl
Öl, zB Rapsöl

40 ml Wein zB Blauburger
160 ml Wildfond
Butter

Das Fleisch quer zur Faser in nicht zu dünne Schnitzel schneiden. An den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart, nicht zu dünn klopfen. Auf beiden Seiten leicht salzen und nach Geschmack etwas pfeffern.

Die Schnitzel mit einem Salbeiblatt und zwei Rohschinkenscheiben belegen, gut festdrücken und mit Mehl bestäuben.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Wildschweinschnitzel mit der Rohschinkenseite voran anbraten. Umdrehen und die zweite Seite braten.
Die Wildschweinschnitzel aus der Pfanne heben und warm stellen. Den Bratensatz mit Rotwein ablöschen und reduzieren. Mit etwas Wildfond aufgießen und nochmals etwas einkochen.
Die Soße mit etwas Butter binden.
Das Wildschweinschnitzel auf einem Teller mit der Soße anrichten.

Gebackene Gemüseschnitzel mit Kräutersoße

Die Karotten sowie den Kohlrabi schälen und fein raspeln. Den Porree in Streifen schneiden.

Topfen, Ei, Mehl sowie das Backpulver gut vermengen und mit dem Gemüse vermischen. Alles gut würzen und aus der Masse Laibchen formen.

Die Laibchen auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in den Semmelbröseln wenden.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 160 °C erhitzen und die Schnitzel auf jeder Seite ca. 3 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken.

Die Gemüseschnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Mit Kräutersoße und Erdäpfeln servieren.

50 g Karotten
50 g Kohlrabi
50 g Porree
50 g Topfen
1 Ei
1 EL Dinkelmehl
¼ TL Backpulver
Salz, Pfeffer
2 EL Semmelbrösel

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier
Semmelbrösel

Zum Frittieren:
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl



Vegetarische Schnitzel



Karfiol Schnitzel

1 Karfiol
Salz

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier
Semmelbrösel

Zum Frittieren:
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Den Karfiol putzen und waschen. In Salzwasser kurz bissfest kochen. Achtung: Er darf nicht zu weich werden. Den abgetropften und erkalteten Karfiol in Scheiben schneiden.

Die Karfiol Scheiben auf beiden Seiten in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in den Semmelbröseln wenden.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 150 °C erhitzen und die Schnitzel auf jeder Seite ca. 3 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken.

Die Karfiol Schnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Mit Kräutersoße und Erdäpfeln servieren.



Steinpilz Schnitzel mit Schnittlauchsoße

ca. 8 Steinpilze, jung
Salz, Pfeffer

Zum Panieren:
Mehl
2 Eier
Semmelbrösel

Zum Frittieren:
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Schnittlauchsoße:
1 Becher Naturjogurt
1 Becher Crème fraîche oder Sauerrahm
1 Bund Schnittlauch
Salz

Die Pilze putzen und vorsichtig die Hüte von den Stielen trennen. Die Stiele in Streifen schneiden.

Die Steinpilzscheiben auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in den Semmelbröseln wenden. Falls die Panier zu dünn erscheint, nochmals im Ei und Semmelbröseln wälzen.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 150 °C erhitzen und die Pilzschnitzel auf jeder Seite ca. 3 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken.

Die Pilzschnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Soße Jogurt mit der Crème fraîche gut verrühren. Fein geschnittenen Schnittlauch untermischen. Mit Salz abschmecken.

Tipp: Mit heißen Erdäpfeln servieren.

Kräuter-Kürbis-Schnitzel mit Kräutersoße

800 g Kürbisfleisch
zB Muskatkürbis

Zum Panieren:
180 g Semmelbrösel und Kürbiskerne, fein gehackt
2 Eier
Salz, Pfeffer
Kräuter, gehackt
Sesam

Zum Frittieren:
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Kräutersoße:
1 Becher Sauerrahm
1 Becher Jogurt
Salz, Pfeffer
2 Zehen Knoblauch
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie

Kürbis schälen, Kerne entfernen und das Kürbisfleisch in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden.

Eier in einer flachen Schale mit Pfeffer und Salz verquirlen. Die Semmelbrösel in einer weiteren flachen Schale mit fein gehackten Kräutern und Sesam vermischen.

Kürbisschnitzel zuerst im zerklopften Ei, dann in den Semmelbröseln wenden. Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 150 °C erhitzen und die Kürbisschnitzel auf jeder Seite ca. 3 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken.

Die Kürbisschnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kräutersoße Sauerrahm und Jogurt miteinander gut verrühren. Knoblauchzehen schälen und pressen. Schnittlauch fein schneiden, Petersilie fein hacken. Alle Zutaten miteinander gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kürbis-Schnitzel mit der Kräutersoße heiß servieren.



Vegetarische Schnitzel



Zucchini Schnitzel mit Kräuter-Dip

750 g Zucchini, jung

Zum Panieren:
Mehl
Eier
Hartkäse, gerieben zB Asmonte
Salz, Pfeffer

Für den Dip:
1 Ei
20 g Kapern
2 Gewürzgurken
Kräuter zB Dille, Petersilie, Schnittlauch, etc.
1 Zwiebel
150 g Naturjogurt
3 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

Zum Frittieren:
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Zucchini putzen, in fingerdicke Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen.

Eier verquirlen und mit dem fein geriebenen Hartkäse vermischen. Die Zucchinischeiben erst in Mehl und dann in den verquirlten Eiern wenden.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 150 °C erhitzen und die Schnitzel auf jeder Seite ca. 3 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken.

Für den Kräuter-Dip das Ei hart kochen. Das Ei abschrecken, schälen und würfelig hacken. Kapern abtropfen lassen. Gewürzgurken fein würfeln. Kräuter hacken.

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Alles mit Jogurt und Mayonnaise mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Tipp: Junge Zucchini verwenden! Da müssen die Kerne nicht entfernt werden, da diese noch weich sind.



Kohlrabi Schnitzel in Käse-Kräuter-Parnier

1-2 Kohlrabi

Zum Panieren:
Mehl
1 Ei
100 g Semmelbröseln
50 g Hartkäse zB Asmonte, gerieben
Kräuter der Saison, fein gehackt
Salz
1 Prise Paprikapulver

Zum Frittieren:
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Kohlrabi dünn schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Panier den fein geriebenen Hartkäse mit den fein gehackten Kräutern, 1 Prise Salz, 1 Prise Paprika und den Semmelbröseln vermischen.

Zum Panieren die Kohlrabi Scheiben auf beiden Seiten im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und danach in den Käse-Kräuter-Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne mit etwas Öl den panierten Kohlrabi auf beiden Seiten einige Minuten leicht goldbraun anbraten. Dann die Schnitzel im vorgeheizten Backrohr ca. 30 Minuten auf einem mit Backtrennpapier belegtem Backblech bei 150 °C fertig backen.

Tipp: Mit Kräutersoße und Erdäpfeln servieren.

Getreide Schnitzel mit Jogurtsoße



70 g Hirse
70 g Buchweizen
70 g Naturreis

1 Karotte
2 Schalotten
1 Erdäpfel
3 Eier
70 g Haferflocken (wenn die Konsistenz zu locker ist)

Sojasoße
Salz
Paprikapulver

Zum Frittieren:
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Jogurtsoße:
1 Becher Naturjogurt

Die Getreidesorten in je 1/3 Liter Wasser getrennt kochen und ausquellen lassen.

Karotte raspeln, Schalotten fein hacken. Erdäpfel schälen und fein reißen.

Alle Zutaten zu einer steifen Masse verarbeiten.

Den Teig würzen und mit etwas Sojasoße, Salz und Paprikapulver abschmecken.

Aus der Masse mit feuchten Händen Schnitzel formen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlere Hitze in Fett auf beiden Seiten einige Minuten goldgelb braten.

Tipp: Mit Kräutersoße und Blattsalat der Saison servieren.

Käseschnitzel/Käsesticks



4 Stk. Camembert

Zum Panieren:
Mehl
1 Ei
Semmelbrösel

Zum Frittieren:
Butterschmalz
oder Öl zB Rapsöl

Der Käse wird waagerecht geteilt. Die Hälften werden zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln gewendet. Falls die Panier zu dünn erscheint, nochmals in Ei und Semmelbröseln wälzen, damit der Käse nicht ausrinnt.

Das Fett in einer tiefen Pfanne auf ca. 150 °C erhitzen und die Käseschnitzel auf jeder Seite ca. 3 Minuten schwimmend goldbraun herausbacken.

Die Käseschnitzel mit einem Bratenwender aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipps:
- Wenn man den Käse in kleine Sticks schneidet, kann man diese perfekt als kleinen Snack zwischendurch genießen.
- Mit Blattsalat und Preiselbeeren servieren.



Würfelerdäpfel

800 g Erdäpfel, festkochend
Salz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver
Muskatnuss

Zum Braten:
Butterschmalz

Erdäpfel waschen, schälen und in etwa 1x1 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

In einer heißen Pfanne im Butterschmalz bei geringer Hitze etwa 10-15 Minuten unter mehrmaligem Wenden braten, bis sie schön kross sind.



Gemüsesalat

3-4 Karotten
1 Petersilienwurzel
1/2 Knolle Sellerie

1 Zwiebel
1/2 Stange Lauch

4 Essiggurkerl

Dressing:
1 EL Senf
1/4 l Jogurt
1/8 l Rapsöl
Saft einer Zitrone
Salz, Pfeffer
3 EL Essig
1 TL Zucker

Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie schälen, nudelig schneiden und blanchieren. Das Gemüse sollte nicht zu weich werden.

Zwiebel und Porree schälen, bzw. in Streifen schneiden.

Essiggurkerl ebenso in Streifen schneiden.

Für das Dressing den Senf mit dem Jogurt verrühren und das Öl langsam unter Rühren einlaufen lassen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie etwas Essig und Zucker abschmecken.

Mit dem Gemüse verrühren und im Kühlschrank durchziehen lassen.



Erdäpfelsalat

800 g Erdäpfel, festkochend
200 ml Rind- oder Gemüse-suppe
3 EL Essig, zB Apfelessig

1 EL Senf
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker
1 Zwiebel
Öl, zB Sonnenblumenöl
Petersilie oder Kresse

Die Erdäpfel kochen, schälen und blättrig schneiden.

Die Suppe erwärmen und mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker gut verrühren. Zwiebel schälen und fein hacken.

Die geschnittenen Erdäpfel mit dem gehackten Zwiebel bestreuen und mit der Marinade übergießen.

Den Salat ziehen lassen. Nicht durchrühren, sonst zerfallen die Erdäpfel.
Vor dem Anrichten den Erdäpfelsalat mit dem Öl verfeinern und mit fein gehackter Petersilie oder Kresse bestreuen.

Süße Weißbrotschnitzel

½ Wecken Weißbrot

Zum Bestreichen:
Marmelade, zB Powidl, Zwetschke, Ribisel, etc..

¼ l Milch
1 TL Zimt
1 EL Zucker

3 Eier

Zum Backen:
Butterschmalz

Zum Bestreuen:
Staubzucker
Zimt

Weißbrot in Scheiben schneiden, mit Powidl bestreichen - zusammenklappen.

Milch mit dem Zucker und dem Zimt vermischen.

Die Eier in einem extra Gefäß aufschlagen und verquirlen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen (ca. 3 cm hoch) und währenddessen die gefüllten Brotscheiben, mit dem Rand, rundherum in die Zimtmilch tunken.

Danach im Ei wenden und im heißen Fett einige Minuten hellbraun backen.

Mit Staubzucker und Zimt bestreut servieren!





Buttermilchschnitte mit frischen Früchtchen

Biskuitteig:
5 Eier
150 g Staubzucker
1 Pkg. Vanillezucker
Zitronenschale von einer unbehandelten Zitrone
5 EL Wasser, heiß
2 cl Öl
80 g Dinkelvollkornmehl
80 g Weizenmehl, glatt

Creme:
1 l Buttermilch
60 g Staubzucker
Zitronensaft
12 Blätter Gelatine
¼ Schlagobers

Zum Garnieren:
Früchte der Saison
zB Pfirsiche, etc

Für den Biskuitteig die ganzen Eier mit dem Staubzucker, Vanillezucker und Zitronenschale mit dem Mixer kurz verrühren. Langsam das Öl und das Wasser einlaufen lassen und schaumig schlagen. Mehl mit dem Schneebesen unterheben.

Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech eine viereckigen Backrahmen geben, die Biskuitmasse darin verstreichen. Im vorgeheizten Backrohr einige Minuten goldbraun backen.

Für die Creme die Gelatine in kaltes Wasser einweichen. Schlagobers mit dem Staubzucker cremig schlagen, Zitronensaft und die Buttermilch mit dem Schneebesen unterrühren. Zum Schluss die Gelatine ausdrücken und in einem Topf leicht erwärmen. Die flüssige Gelatine unter die Buttermilchcreme rühren.

Die Creme auf dem Biskuit verstreichen, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank einige Stunden kalt stellen.

Den Rahmen entfernen und Würfel schneiden. Mit Früchten garniert servieren.

Tipp: Dieses Dessert kann auch in Gläsern serviert werden.

Für Informationen und Auskünfte stehen Ihnen gerne die jeweiligen Ernährungsreferenten in den Landwirtschaftskammern zur Verfügung.

Landwirtschaftskammer Niederösterreich
Referat Gesellschaftsdialog
Wiener Straße 64, 3100 St. Pölten
Tel.: 05 0259 28200
E-Mail: gesellschaftsdialog@lk-noe.at
noe.lko.at

Mag. Erna Binder
Tel. 05 0259 28203
erna.binder@lk-noe.at
Dipl.-Päd. Ing.
Elisabeth Heidegger
Tel. 05 0259 28204
elisabeth.heidegger@lk-noe.at

Landwirtschaftskammer Oberösterreich
Abteilung Ernährung und Direktvermarktung
Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Tel.: 050/6902-1249
E-Mail: abt-erdv@lk-ooe.at
ooe.lko.at

Romana Schneider
Tel. 050/6902-1268
romana.schneider@lk-ooe.at

Landwirtschaftskammer Steiermark
Abteilung Ernährung und Erwerbskombination
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz
Tel. 0316/8050-1292
E-Mail: ee@lk-stmk.at
stmk.lko.at

Mag. Nicole Zöhrer
Tel. 0316/8050-1292
nicole.zoehrer@lk-stmk.at

Bestellung von Rezeptbroschüren

Ausfüllen und faxen an: 05 0259 95 28200 oder per E-Mail an: gesellschaftsdialog@lk-noe.at
NÖ Landes-Landwirtschaftskammer, Referat Gesellschaftsdialog, Wiener Straße 64, 3100 St. Pölten, Tel. 05 0259 28200
Besuchen Sie auch unsere Kochseminare auf www.urgutkochen.at

Meine Adresse (Lieferungs- und Rechnungsadresse):

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon (für Rückfragen)

E-Mail Adresse (Versandbestätigung)

☐ Ich erkläre mich einverstanden, Informationen zu den UrGut! **Kochseminaren** der LK NÖ per Mail zu erhalten.
Sie können diese Zustimmung jederzeit durch eine E-Mail an gesellschaftsdialog@lk-noe.at widerrufen.

Ort, Datum Unterschrift

Stand: Sommer 2021

Ich bestelle folgende Broschüren:

- ☐ Stk. Fermentieren – Gemüse haltbar gemacht - 6 € NEU!
- ☐ Stk. Pizza, Gnocchi & Co - 6 € NEU!
- ☐ Stk. Kreative Brotideen - selbstgebacken - 6 €
- ☐ Stk. Eintopfküche - alles aus einem Topf - 6 €
- ☐ Stk. Kekse für alle Fälle - selber backen - 6 €
- ☐ Stk. Kekserlbackstube - wie das duftet - 4 € FÜR KINDER
- ☐ Stk. Kuh-les mit Milch & Co. - 6 € Aktion
- ☐ Stk. „Mund.Werk"- Fingerfood - 6 €
- ☐ Stk. Weckerl - knusprig & frisch - 6 €
- ☐ Stk. Kuchen vom Blech - vielfältig & frech - 6 €
- ☐ Stk. Schnitzel Variationen - 6 €
- ☐ Stk. Lerne selbst Brot zu backen - 6 €
- ☐ Stk. Wintergemüse - 6 € Aktion
- ☐ Stk. Jausenhits - 6 € Aktion
- ☐ Stk. Blätter- und Plunderteig - pikant.süß.schnell 6 € Aktion
- ☐ Stk. Brauchtumsgebäck II - Krapfen & Beugel 6 € Aktion
- ☐ Stk. Brauchtumsgebäck I - Striezel, Brezen & Co 6 € Aktion
- ☐ Stk. Kulinarische Mitbringsel - 6 € Aktion
- ☐ Stk. Hülsenfrüchte - Bohn appetit - 6 € Aktion
- ☐ Stk. Alles Pute - 6 € Aktion
- ☐ Stk. Topfen entdecken - Viefalt schmecken - 6 € Aktion
- ☐ Stk. Dinkel - genuss.voll.wert. - 6 € Aktion
- ☐ Stk. Phantasievolle Desserts - 6 € Aktion
- ☐ Stk. Gutes vom Schwein - mit Kräutern gewürzt - 6 € Aktion
- ☐ Stk. Heimische Fische - 6 € Aktion

Aktion:
Bei einer Bestellung von mehr als zwei, der mit **Aktion** gekennzeichneten Rezeptbroschüren, bezahlen Sie 5 Euro pro Broschüre statt 6 Euro. Die Preise sind zzgl. Porto. Nur solange der Vorrat reicht.

Cookinare 2021/2022 im Überblick

Komm & Koch!

mit den Seminarbäuerinnen NÖ

1. **Brotbacken mit Sauerteig – für Einsteiger**
   Donnerstag, 28. Oktober 2021, 17:30 Uhr
2. **Fermentieren – Gemüse haltbar gemacht**
   Dienstag, 16. November 2021, 17:30 Uhr
3. **Wintergemüse – Fitmacher in der kalten Jahreszeit**
   Dienstag, 30. November 2021, 17:30 Uhr
4. **Karpfen & Co – köstliche Fische aus heimischen Teichen**
   Montag, 13. Dezember 2021, 17:30 Uhr
5. **Blätter- und Plunderteig**
   Donnerstag, 13. Jänner 2022, 17:30 Uhr
6. **Gut, besser, Burger**
   Freitag, 18. Februar 2022, 17:30 Uhr
7. **Bärlauch**
   Donnerstag, 10. März 2022, 17:30 Uhr
8. **Vegetarisch is(s)t Vielfalt**
   Dienstag, 5. April 2022, 17:30 Uhr

Anmeldung: LK NÖ, 05 0259 28200, urgutkochen@lk-noe.at

Cookinar – so einfach geht es:

Wo: Im eigenem Wohnzimmer mit Laptop oder Handy und Internetzugang (Mikrofon und Kamera)
Dauer: 90 Minuten
Preis: € 25,00/Person

www.urgutkochen.at

www.urgutkochen.at

www.seminarbaeuerinnen-noe.at

www.verlassdidrauf.at

www.regionale-rezepte.at