

1 Schnitzel – 50 Rezepte

REINHARDT HESS



GU KÜCHENRATGEBER

1 Schnitzel – 50 Rezepte

REINHARDT HESS



GU

Auf zur Schnitzeljagd!

Schneller geht es kaum. Pfanne heiß werden lassen und Schnitzel hinein, in wenigen Minuten gibt's was Feines zu essen. Dabei sind die Möglichkeiten fast unbegrenzt. Von preiswert bis edel, von rustikal bis delikat, vom Kinderessen bis zum gästefinen Festmahl. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Wir haben nicht nur echte Klassiker, die ursprünglich aus der gehobenen feinen Küche stammen, neu belebt, sondern auch viele neue Köstlichkeiten kreiert, damit das Thema »schnelle Schnitzel-Küche« immer wieder spannend bleibt.

Natürlich sind alle Rezepte einfach und gelingen sicher. Mit wenigen und leicht erhältlichen Zutaten ergänzt wird ein Schnitzel rasch zum runden Essen. Dazu gibt es jede Menge Tipps und Wissenswertes, damit es einfach lecker schmeckt.

Wie sagt doch ein altes Sprichwort: Mit der Pfanne in der Hand kommt man durchs ganze Schnitzelland.

Schnitzel – die schnellen Scheiben aus der Pfanne

*Jeder mag sie. Singles und Kinder, Hungrige und Gäste.
Weil sie immer zu haben sind, weil sie in Minutenschnelle
auf dem Tisch stehen und weil sie in edler Version auch
Anspruchsvolle begeistern.*

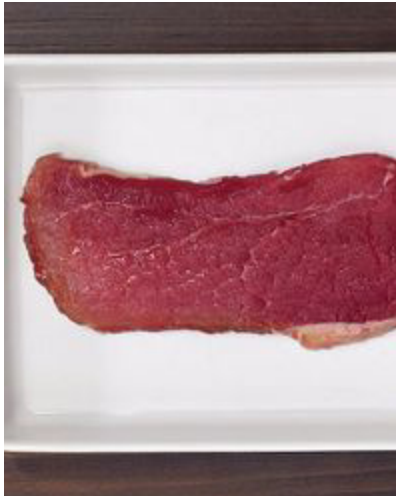
Brust oder Keule Im engeren Sinn sind Schnitzel dünne Scheiben aus reinem Muskelfleisch ohne Sehnen und Häute, das aus der Keule ausgelöst wird. Steaks stammen dagegen vorwiegend aus der Rückenpartie von Rind, Kalb und Schwein und müssen dicker geschnitten sein. Doch nicht alle Schnitzellieferanten haben so große Keulen oder Schlegel, wie diese auch genannt werden, dass sich daraus anständige Scheiben schneiden lassen. Die Puten- und Hähnchenschnitzel stammen aus dem Brustfleisch, das eine ähnliche Struktur aufweist wie die »echten« Schnitzel.

Von preiswert bis edel Schnitzel vom Kalb und vom Reh sind am teuersten, die von Schwein und Geflügel sind weit günstiger zu haben. Doch auch da gibt es Unterschiede, je nachdem, aus welchen Muskelsträngen die Kurzbratstücke geschnitten wurden. Fragen Sie Ihren Metzger oder schauen Sie sich die Schnitzel in der Selbstbedienungs-Abteilung genau an. Oft liegen »Schnitzel« aus unterschiedlichen Fleischpartien nebeneinander. Je einheitlicher die Fleischfarbe und Struktur ist, desto besser braten sie dann in der Pfanne. Und genauso wichtig: alle Schnitzel sollten gleich dick geschnitten sein, sonst werden sie nicht gleichzeitig gar.



Kalbsschnitzel

Das Original Das klassische Schnitzel stammt vom Kalb und wird aus der Keule geschnitten. Die besten stammen aus der Oberschale, einem Muskelstrang im Inneren der Keule, der besonders feine, zarte Fleischfasern hat. Ein anderes Teilstück, die Kugel oder Nuss, liefert ebenfalls sehr zarte, aber etwas kleinere Schnitzel. Preiswertere Kalbsschnitzel stammen aus grobfaserigen, sehnenreicheren Fleischpartien oder aus der Schulter, doch können diese beim Braten leicht trocken und zäh werden. Fragen Sie Ihren Metzger einmal nach Schnitzeln aus der Hüfte. Diese enthalten zwar mehr Bindegewebsanteile, sind aber von feinen Fettäderchen durchzogen und bleiben dadurch saftiger und schmecken sehr würzig. Gute Fleischqualität erkennen Sie an der hellen bis zartroten Farbe und einer frischen, nur leicht feucht wirkenden Oberfläche. Falls Ihnen Kalbsschnitzel zu teuer sind, können Sie stattdessen bei allen Rezepten auch Putenschnitzel verwenden.



Schweineschnitzel

Schweineschnitzel Beim Schwein wird die Keule Hinterschinken genannt. Entsprechend heißen die daraus geschnittenen Schnitzel auch »Schinkenschnitzel«. Die großen Fleischpartien aus Ober- und Unterschale ergeben gleichmäßige große, aber leicht trocken bratende Schnitzel. Am besten sind solche, die aus der Hüfte geschnitten wurden. Achten Sie darauf, dass die Scheiben quer zur Faser geschnitten sind. Gute Qualität erkennen Sie an der gleichmäßigen hellrosa Farbe und den matt glänzenden Schnittflächen. Gerade bei Schweineschnitzeln lohnt es sich, auf artgerechte Aufzucht zu achten, sonst enthält das Fleisch zu viel Flüssigkeit, die in der Pfanne austritt und das Bräunen verhindert. Außerdem verlieren solche Schnitzel beim Garen deutlich an Volumen.



Lamm- und Putenschnitzel

Pute und Hähnchen Bei beiden stammen die Schnitzel aus dem Brustfleisch, das aus zwei Partien besteht. Beim Hähnchen werden dafür die beiden Muskelstränge enthäutet und ausgelöst, bleiben aber ganz. Sie werden auch Brustfilets genannt. Hähnchenschnitzel sind allerdings ungleichmäßig dick, so dass Sie sie am besten seitlich einschneiden, wie ein Schmetterlingssteak aufklappen und leicht klopfen. Preiswerter wird es, wenn Sie ein ganzes Huhn kaufen und die Schnitzel selbst auslösen. Bei Puten wird die Brust so in Scheiben geteilt, dass sie wie klassische Kalbsschnitzel aussehen. Achten Sie darauf, dass Putenschnitzel gleichmäßig dick und quer zur Faser geschnitten sind und das Fleisch fest, saftig und frisch aussieht. Vor dem Verarbeiten Geflügelfleisch stets kalt abspülen und gut trockentupfen, Waschbecken, Geräte und Schneidbretter, die mit rohem Geflügelfleisch in Berührung gekommen sind, gründlich säubern. Die Garzeit entspricht etwa der von Kalbsschnitzeln, aber braten Sie Geflügelfleisch immer ganz durch, es darf innen keinen rosa Kern mehr haben.

Lamm und Reh Bei beiden ergeben dünne Scheiben aus der Keule oder der Hüfte sehr würzige, aromatische Schnitzel. Auch aus dem Rücken lassen sich

schnitzelähnliche Scheiben schneiden. Das Fleisch ist mager und trocknet daher beim Braten leicht aus. Hier ist es besonders wichtig, es nur kurz anzubraten und dann bei schwacher Hitze nachziehen zu lassen.

Schnitzel vom Rind Auch Rinder haben Keulen, doch nur wenige Stücke eignen sich für Schnitzel. Das zarteste und beste Teilstück wird Blume oder Rose genannt und liefert das »echte« Rumpsteak, wie es die Engländer schätzen. Auch aus dem »Bürgermeisterstück«, dem Hüftdeckel oder Tafelspitz, lassen sich dünne Schnitzel schneiden. Das Fleisch für Rinderschnitzel sollte von jungen Tieren stammen, gut abgehangen und von Fettadern durchzogen sein, sonst wird es sehr leicht zäh.

Drei Pfannen für gutes Gelingen

Es gibt beschichtete und unbeschichtete, mit und ohne Deckel, große und kleine. Hier sind drei, die Sie auf jeden Fall brauchen.



Beschichtete Pfannen An ihnen bleibt nichts haften. Sie sind daher ideal zum Fettsparen und für niedrige bis mittlere Temperaturen. Besonders gut lassen sich in ihnen marinierte Schnitzel und Schnitzel natur zubereiten. Wählen Sie eine Pfanne aus robustem Aluguss. Sie sind besonders strapazierfähig und langlebig.



Unbeschichtete Pfannen Für Wiener Schnitzel sind sie ideal – und ebenso für alles, was bei hoher Hitze außen knusprig und innen zart werden soll. Sie sind aus Gusseisen oder aus schwarzem, nickelfreiem Stahl mit Glaskeramik, das die Hitze optimal speichert und gleichmäßig abgibt.



Schmorpfannen Für gefüllte und geschmorte Schnitzel brauchen Sie eine schwere, unbeschichtete Pfanne, zu der es einen gut schließenden Deckel gibt. Praktisch sind Pfannen mit hitzebeständigen Griffen. Ihre Schnitzel können vom Herd dann direkt in den Ofen wandern.

Schnitzel perfekt braten

Wenn ein Schnitzel zäh wird, kann der Metzger daran schuld sein. Oder derjenige, der es einfach nur in die Pfanne gehauen hat.

4 Schnitzel (je 150 g Schwein, Kalb oder Pute)

feines Salz (am besten aus der Mühle)

2-3 EL hoch erhitzbares Fett oder Öl

Pfeffer aus der Mühle

1 Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Küchenpapier gut trockentupfen, nur Putenschnitzel vorher kurz kalt waschen. Der anhaftende Fleischsaft ergibt beim Erhitzen eine Kruste, so dass das Schnitzel saftig bleibt. Erst kurz vorm Braten auf beiden Seiten leicht salzen.

2 Hoch erhitzbar sind Palmfett (möglichst ungehärtetes aus dem Bioladen), Schweine- oder Butterschmalz, raffiniertes Rapsöl, Soja- und Erdnussöl. Sonnenblumenöl, Nuss- und Keimöle sind nicht geeignet, sie zersetzen sich bei starker Hitze. Es gibt aber spezielle Bratöle, die reich an Ölsäure sind und stark erhitzt werden können.





3 Erst die Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze heiß werden lassen, dann das Fett oder Öl zugeben (Bild 1). Wenn es gut heiß ist, umschwenken. Tupfen Sie das Ende eines Schnitzels ins heiße Fett, es muss gleich kräftig brutzeln (Bild 2).



4 Schnell die Schnitzel mit Abstand nebeneinander in die Pfanne legen und 3-4 Min. braten, ohne sie zu bewegen. Dann hat sich eine knusprige Kruste gebildet und Sie können sie mit einer Küchenzange oder einem Pfannenwender vorsichtig umdrehen (Bild 3). Nicht mit einer Fleischgabel einstechen, sonst fließt Saft aus.

5 Jetzt erst die gebratene Seite mit Pfeffer würzen, die Schnitzel weitere 3 Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch zugedeckt 5 Min. nachziehen lassen. Die Schnitzel auf vorgewärmten Tellern servieren.

Natur & mariniert

Wenn es ganz schnell gehen soll, mag ich Schnitzel pur am liebsten. So kommt der Eigengeschmack am besten zur Geltung. Den Bratfond mit Brühe oder Wein ablöschen, schon ist eine Sauce dazu fertig. Das Schnitzel mit Äpfeln und Apfelwein, bei dem sich Süße und Säure angenehm verbinden, stammt aus meiner Heimat.



Hessische Apfelschnitzel

4 Schweineschnitzel (à 125 g)

1 EL Apfelessig

2 EL Rosinen

$\frac{1}{4}$ l herber Apfelwein (ersatzweise Apfelsaft)

2 säuerliche Äpfel (Braeburn, Boskop)

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 Zwiebel

3 EL Butterschmalz zum Braten

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen