

Kochen mit Martina und Moritz vom 12.02.2022

Redaktion: Klaus Brock

## Panierte Schnitzel – Pfiffig, knusprig, originell

Der Klassiker: Das Wiener Schnitzel	3
Kartoffel-Gurken-Salat	5
Rehschnitzel mit Fichtennadelkruste	6
Rotkohlsalat	7
Lammschnitzel mit Haselnussknusper	8
Kaninchenschnitzel mit Gemüsechipshülle	9
Hähnchenschnitzel	10
Kräuter-Dip	12

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/schnitzel-116.html>

## Panierte Schnitzel – Pfiffig, knusprig, originell

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Nichts geht über ein paniertes Schnitzel, da sind wir alle uns einig. Um es Zuhause genauso lecker zubereiten zu können, wie es im Lieblingsrestaurant serviert wird, sollte man ein paar entscheidende Tricks und Tipps beherzigen. So wird die knusprige Kruste auch wirklich duftig und kross und das Fleisch zart und saftig. Und man kann variieren! Zum Beispiel die Fleischsorte wechseln, statt Kalb oder Schwein einfach mal Reh probieren, Lamm oder Kaninchen. Ein anderes Mehl verwenden – wie wäre es mit Buchweizen oder Kichererbsen? Oder die Knusperschicht würzen – mit Kräutern, Käse und Gewürzen – oder statt Brösel gehackte Nüsse verwenden, zerkleinerte Chips, altbackenen Pumpernickel oder geriebene Brezeln – und noch vieles mehr. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben sich des altbekannten Themas angenommen und neugierig herumexperimentiert. Es ist spannend zu sehen, was dabei herausgekommen ist. Dazu verraten die beiden natürlich wie immer, worauf es ankommt, damit alles gelingt, und wie man auf Qualität achtet.



## Tipps für verschiedene Panier-Ideen

Zuerst wird das Fleisch in Mehl gewendet, damit es sich mit dem Ei, in dem man es danach dreht, zu einem Teig verbindet. Statt herkömmlichem Mehl kann man verwenden:

- Buchweizenmehl
- Kichererbsenmehl
- Mehl aus gelben Linsen

Oder man würzt das Mehl, zum Beispiel mit:

- süßem Paprikapulver
- gemahlenem Bockshornklee
- einem guten Currypulver

Auch die Zutaten für die Bröselhülle lassen sich vielfältig variieren. Statt der üblichen Semmelbrösel:

- Panko verwenden, die gröberen Weißbrotbrösel aus Japan, die ganz besonders knusprig werden.
- Brösel selbst machen: aus altbackenen Brezeln, Pumpernickel, Vollkornbrot oder Bauernbrot.
- Zerkrümelte Chips, zum Beispiel auch die interessanten Gemüsechips aus roter Bete, Wirsing etc.
- Oder zerkrümelte Salzstangen oder Käsegebäck.

Die Bröselhülle mit Nüssen anreichern oder ersetzen:

- gehackte Haselnüsse
- gehobelte Mandeln
- zerkrümelte Walnüsse
- Kürbiskerne
- mit Chili vermischte, gecrashte Cashews

Und natürlich kann man auch mit unterschiedlichen Fleischsorten arbeiten, zum Beispiel Schnitzel aus:

- Lammkeule
- Kaninchenrücken
- Kalbsfilet

Letztere sind übrigens die klassischen Scaloppine, die feinen Schnitzelchen, wie man sie in Italien liebt.

## Der Klassiker: Das Wiener Schnitzel

Es weiß ja jedes Kind: Ein Wiener Schnitzel muss aus Kalbfleisch sein, sonst ist es keins, sondern nur eins nach "Wiener Art". Dabei gibt es in Wien verschiedene Befürworter des Schnitzels vom Schwein, weil es saftiger sei und irgendwie herzhafter. Alles natürlich Geschmackssache – über die sich bekanntlich nicht streiten lässt. Fest steht allerdings: Ein perfektes paniertes Schnitzel muss saftig sein, durchgebraten, aber auf keinen Fall trocken oder gar faserig und zäh; es soll außen knusprig sein und innen zart! So gelingt es garantiert.



### Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 3-4 zentimeterstarke Scheiben aus der Oberschale vom Kalb (auch Unterschale ist geeignet oder Scheiben aus dem Rücken – eventuell mit dem sogenannten Schmetterlingsschnitt doppelt so groß)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

### Zum Panieren:

- Mehl (zum Wenden)
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Semmelbrösel

### Außerdem:

- Butter- oder Schweineschmalz (auch eine Mischung halb & halb oder neutrales Öl)

### Zubereitung:

- Die Fleischscheiben mit einem glatten Fleischklopfer oder flach mit der breiten Klinge eines Messers glatt streichen. Sollten sie zu dick sein (ein knapper Zentimeter), ein Stück Klarsichtfolie auflegen und sanft flach klopfen. Auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.
- Die Zutaten fürs Panieren in drei Tellern bereitstellen: Mehl zum Wenden, mit Salz, Pfeffer und Muskat verkleppertes Ei sowie Semmelbrösel.
- Die Fleischscheiben nacheinander in Mehl wenden – überschüssiges Mehl gut abschütteln! –, durchs Ei ziehen und schließlich in den Bröseln drehen, bis die Scheiben

überall gleichmäßig davon überzogen sind. Das Fett in einer tiefen, großen Pfanne erhitzen. Es ist heiß genug, wenn ein Brotwürfel, den man hineinwirft, sofort leise zu brutzeln beginnt.

- **Tipp:** Das Fett darf nicht zu heiß sein, weil sonst die Brösel verbrennen, obwohl das Fleisch im Inneren noch nicht gar ist. Und natürlich heiß genug, damit es auch tatsächlich rasch gart und bräunt.
- Die Schnitzel hineinlegen – sie sollten nebeneinander Platz finden, andernfalls in Partien backen. Auf beiden Seiten langsam golden backen – dabei immer wieder die Pfanne schwenken und schütteln, sodass das heiße Fett auch über die Oberfläche schwappt, so wird die Panier schön locker und schlägt die berühmten Wellen, die für ein perfektes paniertes Schnitzel so charakteristisch sind. Eventuell auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

**Servieren:** Zum Beispiel mit einem Zitronenachtel. Manch einer mag auch Preiselbeeren dazu, aber das ist Geschmackssache.

**Beilage:** allenfalls ein Kartoffelsalat (siehe Rezept) oder Bratkartoffeln

**Getränk:** gerne ein kraftvoller Grüner Veltliner, etwa aus der Wachau, oder ein schönes, kühles Bier

**Tipp:** Mit Schweineschnitzeln aus der Oberschale ganz genauso verfahren – sie vielleicht ruhig etwas dicker schneiden und dann beherrscht dünner klopfen. Das macht die Schnitzel zarter.

## Kartoffel-Gurken-Salat

Dafür eine festkochende Kartoffelsorte nehmen wie Linda, Selma, Bamberger Hörndel oder Belana. Und unbedingt möglichst zeitnah kochen; aus noch warmen Kartoffeln schmeckt der Salat noch besser.



### Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln
- 1 mittelgroße junge Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 EL milder Essig (z. B. Apfelessig)
- 3 -4 EL warme Brühe (nach Gusto eine Fleisch- oder Gemüsebrühe)
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 kleine Salatgurke
- 2-4 EL Öl

### Kräuter:

- Schnittlauch
- Dill oder glatte Petersilie

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln sauber bürsten, als Pellkartoffeln gar kochen. Abgießen, kurz abkühlen und pellen. In Scheibchen schneiden und in eine Schüssel füllen.
- Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln oder sogar reiben. Zu den Kartoffeln geben, alles salzen und pfeffern, Essig mit Senf vermischen und darübergießen.
- Gurke mit dem Sparschäler so schälen, dass feine grüne Streifen rundum sichtbar bleiben. In Scheiben hobeln und unter die Kartoffeln mischen. Erst jetzt das Öl und die Brühe zufügen und nochmals mischen.
- Ein paar Minuten durchziehen lassen, dann die gehackten Kräuter einarbeiten und nochmals abschmecken.

## Rehschnitzel mit Fichtennadelkruste

Die Schnitzel vom Reh aus der Oberschale schneiden und schön flach klopfen oder streichen. Für die Kruste hacken wir Fichtennadeln sehr fein und mischen sie unter Vollkornbrösel – das gibt den besonderen Waldduft, und die dunkle Kruste aus Vollkornbröseln ist herzhaft und kross.



### Zutaten für 2 bis 4 Personen:

- 4-6 gut zentimeterdicke Scheiben aus der Oberschale einer Rehkeule
- Salz, Pfeffer
- 3 Thymianzweige

### Zum Panieren:

- Buchweizenmehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- ca. 100 g Vollkornbrösel (aus trockenem Brot selbst gemacht)
- 1 kleiner Fichtenzweig

### Außerdem:

- Butterschmalz zum Backen

### Zubereitung:

- Die Fleischscheiben mit Salz, Pfeffer und fein gehacktem Thymian bestreuen.
- In Buchweizenmehl wenden, durch das verquirlte, gewürzte Ei ziehen und schließlich in den Vollkornbröseln drehen, die mit den sehr fein gehackten Fichtennadeln vermischt sind.
- Im heißen Schmalz langsam backen, bis die Schnitzel auf beiden Seiten kross sind.

**Hinweis:** Es handelt sich hier übrigens nicht um eine "Panade", wie häufig fälschlich gesagt wird. Eine Panade ist in der Küchensprache eine Art dicke Sauce, mit der man Farcen, also Fleischfüllungen bindet. Die Kruste eines panierten Schnitzels heißt Panierung oder – wie die Österreicher es nennen – Panier! Das klingt in unseren Ohren wie "Rüstung" – und das ist es ja schließlich auch.

**Beilage:** Rotkohlsalat (siehe Rezept)

**Getränk:** ein Spätburgunder, zum Beispiel vom Kaiserstuhl



## Rotkohlsalat

Dafür bleibt der Rotkohl roh, zu feste äußere Blätter muss man deshalb entfernen. Den Kohlkopf halbieren, den dicken Strunk heraus schneiden, die Hälften nochmals halbieren und dann auf dem ganz feinen Hobel so fein wie möglich schneiden. Mit einem Löffel Salz bestreuen und mit den Händen kräftig durchkneten. Eine halbe Stunde stehen lassen, bevor der Salat angemacht wird.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleiner Rotkohlkopf
- 1 gehäufte TL Salz
- 3 Pimentbeeren
- 2 Wacholderbeeren
- 4 Pfefferkörner
- 1 EL fruchtiger Senf
- 2 EL Rotweinessig
- 3 EL Olivenöl
- Schnittlauch

### Zubereitung:

- Den Rotkohl wie oben beschrieben vorbereiten. Dann in einem großen Sieb kurz unter fließendes Wasser halten, sehr gut abtropfen, dabei etwas ausdrücken. Durch das Einsalzen wird er zart und verliert seine störrische Struktur.
- Die Gewürzkörner im Mörser fein reiben oder auf dem Arbeitsbrett mit einem großen Messer fein zerdrücken. Mit Senf, Essig und Öl zum Kohl geben, alles gründlich mischen.
- Erst zum Schluss reichlich Schnittlauch untermischen.

## Lammschnitzel mit Haselnussknusper

Dafür schneidet man aus der Oberschale der Lammkeule gut zentimeterstarke Schnitzel, die behutsam zwischen Klarsichtfolie dünner geklopft werden.



### Zutaten für 2 Personen:

- Ca. 400 g Lammfleisch (wie oben beschrieben)
- Salz
- Pfeffer
- ca. 50 g Mehl aus gelben Linsen (dafür geschälte gelbe Linsen im Mixer pulverisieren)
- 1 Ei
- 100 g grob gehackte Haselnüsse

### Für den Salat:

- 1 Bleichselleriestaupe mit Grün
- 2-3 EL Essig
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Außerdem:

- Olivenöl zum Backen

### Zubereitung:

- Die Schnitzel klopfen, auf beiden Seiten würzen und im Linsenmehl wenden. Durch das verquirlte, ebenfalls mit Salz und Pfeffer gewürzte Ei ziehen und in den gehackten Haselnüssen drehen.
- In heißem Öl oder Butterschmalz vorsichtig auf beiden Seiten backen, darauf achten, dass die Nüsse nicht zu dunkel werden.

**Beilage:** Dazu passt ein Salat aus Bleichsellerie. Die Stangen in Scheibchen schneiden, die nicht zu fein gehackten Blätter zufügen. Aus Salz, Pfeffer, 2 bis 3 EL Essig und 1 EL Olivenöl eine Marinade rühren und den Bleichsellerie damit anmachen.

**Getränk:** ein leichter Rotwein aus Südtirol, zum Beispiel ein St. Magdalener



## Kaninchenschnitzel mit Gemüsechipshülle

Dafür braucht man einen ausgelösten Kaninchenrücken; die beiden Rückenfilets sind sehr schlank, ergeben also nur kleine Schnitzelchen. In fingerlange Stücke schneiden, diese längs nicht ganz durchschneiden, aufklappen und mit dem Fleischklopfer ohne Kraftanstrengung auf doppelte Größe klopfen.



### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Kaninchenrückenfilets
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- gemahlener Bockshornklee oder Vaduovan (indische Gewürzmischung)

### Zum Panieren:

- Mehl (zum Wenden)
- 1 Ei
- 80 g Gemüsechips

### Außerdem:

- Butterschmalz und Öl zum Backen

### Zubereitung:

- Die Fleischscheiben – wie beschrieben – flach klopfen und würzen. In Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und schließlich in zerkrümelten Chips drehen, bis sie davon gleichmäßig und dünn überzogen sind.
- Die bunt panierten Schnitzelchen in Öl knusprig backen und eventuell kurz vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen.

**Beilage:** Ein Rohkostsalat aus Sellerieknolle. Dafür die Knolle schälen, in feine Streifchen hobeln, zunächst mit etwas Salz durchkneten, dadurch werden sie schön mürbe. Dann gut abspülen und abtropfen. Schließlich mit einer Mayonnaise – am besten selbst gemacht – anmachen.

**Tipp:** Wer mag, gibt noch etwas Zitronensaft und Chili dran.

**Getränk:** ein Sauvignon blanc mit seinem frischen Kräuterduft

## Hähnchenschnitzel

In Österreich gilt das Backhuhn als der Gipfel kulinarischen Glücks. Martina und Moritz machen ein – beziehungsweise mehrere – Schnitzel daraus. Übrigens: Unbedingt ein ganzes Brathähnchen dafür kaufen – die unterschiedlichen Teile, in die man es zerlegen kann, ergeben ja unterschiedliche Schnitzel.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 schönes Brathähnchen (ca. 1.500 g)
- Salz
- Pfeffer

### Zum Panieren:

- Mehl (zum Wenden)
- 2 Eier
- Paniermehl

### Kräuter:

- Thymian
- Rosmarin

### weitere Bröselvariationen als Panier:

- gehackte Nüsse
- zerkleinerte Chips
- altbackenen Pumpernickel oder geriebene Brezeln
- geriebener Käse (Bergkäse, Parmesan, Schafskäse)

### Zum Ausbacken:

- Schmalz oder Öl

### Zubereitung:

- Das Hähnchen in 10 Teile zerlegen: Die Keule in Ober- und Unterschenkel, die Flügel mit einem Stückchen Brust, die Brust auslösen und längs halbieren.

- Alle Stücke häuten – diese Haut mit einem scharfen Messer in Würfel schneiden und in einer Pfanne auf mildem Feuer auslassen und knusprig braten. Dann durch ein Sieb abgießen, das Fett zum Backen verwenden.
- **Tipp:** Die knusprigen Hautkruspeln auf Küchenpapier ausbreiten und abtropfen. Diesen Hähnchenknusper streut man sich über einen Salat oder nascht sie einfach zwischendurch! Die Oberschenkel längs dem Knochen aufschlitzen, so kann man den Knochen ganz leicht auslösen und das Fleisch zum Schnitzel flach klopfen. Die Brust auslösen, längs halbieren, ebenfalls zum Schnitzel flach klopfen.
- Bleiben die Flügel und Unterschenkel, diesen die Knochen zu entfernen, ist zu mühsam. Sie werden trotzdem paniert und in Fett schwimmend gebacken – keine Schnitzel im strengen Sinn, aber trotzdem gut.
- Die einzelnen Hühnerteile ganz unterschiedlich panieren und würzen, langsam in heißem Butterschmalz schwimmend golden backen und auf Küchenpapier abtupfen.

**Beilage:** Dazu schmeckt ein Kräuter-Frischkäse-Dip (siehe Rezept).

**Getränk:** ein kräftiger, also ruhig im Holzfass ausgebauter Chardonnay, aber natürlich auch ein kühles Bier

## Kräuter-Dip

Der ist schnell angerührt. Dafür werden jede Menge frische Kräuter benötigt: Estragon, Kerbel, Petersilie, Pimpinelle, Schnittlauch...

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Frischkäse
- 200 g Vollmilchjoghurt (oder 500 g griechischer Joghurt mit 10 % Fettgehalt, der eine Nacht lang hat abtropfen können)
- Salz
- Pfeffer
- Prise Chilipulver
- Zitronensaft und Zitronenschale
- 1-2 EL Olivenöl
- 2 Handvoll Kräuter (eine bunte Mischung nach Gusto, wie oben beschrieben)



### Zubereitung:

- Frischkäse und Joghurt oder griechischen Joghurt mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und reichlich Zitronensaft und einem Schuss Olivenöl glatt rühren.
- Die Kräuter sehr fein hacken und untermischen. Nochmals abschmecken.