

April 2023

# en Guete **VOLL** **KROSS!**

**Köstliches, fein paniert:  
So einfach geht's.**





Schweiz. Natürlich.



# Panierte Tradition.



Wer hat's erfunden? Genau: Das Cordon bleu ist ein echter Schweizer Klassiker. Füllen Sie das Kalbsschnitzel mit Hinterschinken und Gruyère und panieren Sie es selbst – mit unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch). Dort warten auch 55 weitere feine Rezepte in Text, Bild und Video auf Sie.



Der feine Unterschied.

## EIN TRAUM IN GOLDBRAUN

Liebe Leserin, lieber Leser

Wer liebt es nicht? Aussen knusprig und würzig, innen zart und saftig: Paniertes Fleisch schmeckt einfach wunderbar. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein Schnitzel nach der klassischen Methode richtig panieren.

Ist das Panieren für Sie bereits «Mehl von gestern»? Dann probieren Sie unsere kreativen Panier-Ideen für eine krosse Überraschung auf dem Teller.

en Guete,  
Ihre Schweizer Metzgerinnen  
und Metzger



Tipps und Tricks  
aus Ihrer Metzgerei



### Aussen Panade, innen was?

Bestens zum Panieren eignen sich Plätzli aus der Unterspälte vom Schweizer Kalb oder vom Eckstück des Schweizer Schweins.



### Keine Zeit?

Nicht verzagen, Profi fragen: Natürlich übernehmen wir in der Metzgerei das Panieren auch gerne für Sie – ganz nach Ihren Wünschen.



### Warm halten?

Eins der Geheimnisse für ein tolles Schnitzel: Es muss sofort serviert und gegessen werden – heiss und frisch. Denn wenn es liegen bleibt, verliert es seine Knusprigkeit.



# SCHNITZEL- JAGD

**Sie haben Lust auf ein klassisches paniertes Kalbsschnitzel?  
Hier zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie's perfekt gelingt.**

1

Schnitzel 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.



2



Die Fleischstücke einzeln in Gefrierbeutel legen. Dann mit einer schweren Pfanne klopfen und streichen, bis sie ca. 2 mm dick sind. Das können Sie auch in der Metzgerei erledigen lassen.

3

Panierstrasse vorbereiten: In je einen Teller Mehl, Eier und Paniermehl geben. Vor dem Panieren die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.



4



6



Schnitzel nach ca. 3 Minuten wenden und weitere 3 Minuten anbraten, bis sie rundum schön goldbraun sind.

5



Schnitzel einzeln panieren: Zuerst im Mehl wenden und abklopfen, dann komplett ins Eierbad tauchen. Schliesslich mit dem Paniermehl gut zudecken und dann andrücken.

7

Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Zitronenschnitz garnieren und sofort servieren.





# PANADEN- PARADE

**Einem Klassiker neuen Pep verleihen – warum nicht?  
Lassen Sie sich inspirieren von diesen originellen bis  
exotischen Panaden-Varianten.**



## CORNFLAKES

Ersetzen Sie das Paniermehl mit Cornflakes, die Sie zuvor in der Küchenmaschine oder einfach durch Zerdrücken fein zerkleinert haben. Für mehr Geschmack können Sie zudem etwas Senf in das «Eigemisch» geben.

## KARTOFFELN

Wie wär's mit einer Rösti-Panade? Reiben Sie gekochte Kartoffeln grob und vermischen Sie diese mit Ei, Salz und Pfeffer. Dann die Rösti-Ei-Masse direkt um das Fleisch verteilen und in der Pfanne braten. Oder lieber eine Kartoffelstock-Panade? Wenden Sie Ihr Plätzli einfach zum Schluss in Kartoffel-Flocken anstatt in Paniermehl.

## NÜSSE

Nehmen Sie eine gute Handvoll fein gemahlene Schweizer Nussorten und mischen Sie diese unter das Paniermehl. Je höher der Nussanteil, desto intensiver der Geschmack.

## KRÄUTER

Mischen Sie dem Paniermehl eine kräftige Portion frische, saisonale Kräuter wie Petersilie oder Bärlauch bei.

## EXOTISCH

Für einen Hauch Feriengefühl mischen Sie wahlweise Kokosraspel, zerkleinerte Erdnüsse oder fein gehacktes Zitronengras ins Paniermehl.

## LOW CARB

Möchten Sie eine kohlehydratarme Panierung probieren? Ersetzen Sie das Paniermehl mit Mehl aus Schweizer Leinsamen.



# Gefüllte Schweinsschnitzel im Leinsamenmantel

..... für 4 Personen .....

## Zutaten

- 4 Schnitzel vom Schweizer Schwein (vom Stötzen), je ca. 120 g
- 4 Tranchen Rohschinken vom Schweizer Schwein
- 250 g Langkornreis
- 5 dl Gemüsebouillon
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 800 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 2 Eier
- 40 g Sbrinz
- 200 g geschrotete Leinsamen
- 4 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl\*

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

- 1 | Fleisch ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Reis mit der Bouillon aufkochen, 5 Minuten kochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 | Zwiebel und Knoblauch hacken. Beides in Butter andünsten. Spinat beifügen und 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 | Schnitzel in einen Plastikbeutel legen und mit dem Wallholz oder Fleischklopfer ca. 2 mm dünn flach klopfen. Frischkäse jeweils in der Mitte der Rohschinkenscheiben verteilen, diese zu einzelnen Päckchen verschliessen. Rohschinken auf die eine Hälfte der Schnitzel legen, diese zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 | Backofen auf 180 °C Unter-/Oberhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.
- 6 | In einem tiefen Teller Ei und Käse verquirlen. Die Schnitzel zuerst in der Eimasse wenden, dann in den Leinsamen panieren.
- 7 | In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Schnitzel darin 1 Minute anbraten, dann wenden und 1 weitere Minute braten. Pfanne mit den Schnitzeln in den Ofen stellen und 15 Minuten backen. Die Schnitzel mit Reis und Spinat anrichten und servieren.

## TIPP

Alternativ kann der Frischkäse auch mit fein geschnittenen Dörrtomaten-Streifen oder Bärlauch gemischt und in den Rohschinken gewickelt werden.



**Zubereiten**  
45 Minuten

**Backen im Ofen**  
15 Minuten



**Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
924 kcal | 59 g Eiweiss  
49 g Fett | 53 g Kohlenhydrate



# Schenkelstücke vom Poulet in Ingwer-Kokos-Panade

für 4 Personen

## Zutaten

600 g	Schenkelfleisch vom Schweizer Poulet, gehäutet, ohne Knochen
1 l	Wasser
150 g	feine Glasnudeln (Vermicelli)
300 g	Kohlrabi
350 g	Rüebli
1	Salatgurke
1	Chili
2	Frühlingszwiebeln
½ Bund	frischer Koriander
2	Bio-Limetten
4 EL	kalt gepresstes Rapsöl
4 EL	Sojasauce
1 EL	brauner Zucker
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g	Ingwer
2	Eier
2 EL	Maizena
150 g	Kokosnussraspel
100 g	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*


\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.


## Zubereitung

- 1 | Wasser aufkochen. Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergossen. 10 Minuten quellen lassen, dann in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.
- 2 | Kohlrabi und Rüebli schälen und mit der Röstiraffel reiben. Gurke waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls mit der Röstiraffel reiben.
- 3 | Chili fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Koriander hacken.
- 4 | Den Saft der Limetten auspressen und mit Öl, Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten beifügen und mischen.
- 5 | Ingwer schälen und fein reiben. Eier und Ingwer in einem tiefen Teller verquirlen. Maizena und Kokosraspel je auf einen flachen Teller geben. Das Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst im Maizena wenden, anschliessend durch das Ei ziehen und zuletzt in den Kokosraspeln wälzen. Dabei die Panade gut festdrücken.
- 6 | Öl in der Pfanne erhitzen. Pouletstücke auf jeder Seite etwa 5–6 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

## TIPP

Anstelle von Ingwer lässt sich die Eimasse auch mit einem Currypulver würzen.

 **Zubereiten**  
40 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
948 kcal | 41 g Eiweiss  
69 g Fett | 36 g Kohlenhydrate



# Würzige Lammkoteletts in Kräuter-Knoblauch-Panade

für 4 Personen

## Zutaten

600 g	Koteletts vom Schweizer Lamm
1 kg	Kartoffeln, mehligkochend
	Salz
1	Zwiebel
½ Bund	Peterli
3 Zweige	Minze
1 EL	Butter
600 g	tiefgekühlte Erbsen
1 dl	Gemüsebouillon
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 dl	Milch
1 dl	Rahm
	Muskat
1 Bund	frische Kräuter, z. B. Peterli, Rosmarin, Thymian, Majoran
120 g	Paniermehl
2 EL	Knoblauchpulver
2	Eier
50 g	Mehl
80 g	Bratbutter


## Zubereitung


- 1 | Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen.
- 3 | Zwiebel schälen und hacken. Kräuter hacken. Zwiebel in Butter andünsten. Erbsen und Bouillon beifügen und zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Kräuter untermischen.
- 4 | Milch und Rahm aufkochen. Mit Salz und Muskat würzen. Kartoffeln abschütten, durch das Passevite oder die Kartoffelpresse zur heissen Milch-Rahm-Mischung passieren, glatt rühren und warm stellen.
- 5 | Kräuter, Paniermehl und Knoblauchpulver im Cutter fein hacken und auf einen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl auf einen weiteren Teller geben. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in der Kräuter-Panade wälzen, dabei die Panade gut festdrücken.
- 6 | In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Lammkoteletts auf jeder Seite 3–4 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Kartoffelstock und Erbsen auf Tellern anrichten und servieren.

## TIPP

Mit der würzigen Kräuter-Knoblauch-Panade lassen sich auch Schnitzel vom Kalb oder Schwein zubereiten.



 **Zubereiten**  
40 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
1002 kcal | 48 g Eiweiss  
49 g Fett | 84 g Kohlenhydrate




# Siedfleisch in einer scharfen Panade


für 4 Personen

## Zutaten

4 Scheiben	Siedfleisch vom Schweizer Rind (gekocht), je 1 cm dick geschnitten
800 g	rohe Randen
½ Bund	Thymian
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
½ dl	Gemüsebouillon
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
800 g	Kartoffeln, festkochend
2 dl	Rahm
2 dl	Milch
	Muskat
1 Bünd	Schnittlauch
2	Eier
50 g	Mehl
150 g	Paniermehl
2 EL	scharfer Senf
2 EL	Meerrettichpaste aus dem Glas
80 g	Bratbutter

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Zubereiten**  
45 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
1123 kcal | 43 g Eiweiss  
68 g Fett | 80 g Kohlenhydrate

## Zubereitung

**1** | Randen schälen und in Schnitze schneiden. Thymian abzupfen. Randen, Thymian, Öl und Bouillon in eine Gratinform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Randen im Backofen bei 200 °C Unter-/Oberhitze (Umluft 180 °C) 50 Minuten backen.

**2** | Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Rahm und Milch aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Kartoffeln beifügen und zugedeckt auf kleiner Stufe knapp weich kochen. Gelegentlich umrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und am Schluss beifügen.

**3** | Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl ebenfalls je auf einen Teller geben. Fleischscheiben auf beiden Seiten mit Senf und Meerrettichpaste bestreichen. Fleisch im Mehl wenden, anschliessend durch das Ei ziehen und am Schluss im Paniermehl wälzen. Panade gut festdrücken.

**4** | In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und das panierte Fleisch auf jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Dann mit Kartoffeln und Randen anrichten und servieren.

## TIPP

Dieses Rezept ist ideal, um übrig gebliebenes gekochtes, gebratenes oder gegrilltes Fleisch zu verarbeiten.



Metzgerchecks

# OSTERGESCHENK? CHECK.



Metzgerchecks sind immer eine gute Geschenkidee – zu Festgelegenheiten oder auch zum Geburtstag. Machen Sie einem kochbegeisterten

Menschen eine Freude: mit den praktischen Checks zum Einlösen in vielen Metzgereien. Fragen Sie in Ihrer Metzgerei danach.

 **Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.**  
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



SUISSE  
GARANTIE

  «Schweizer Fleisch»  
auch auf Facebook,  
  Instagram, Pinterest  
und TikTok.

**IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion:** Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, schweizerfleisch.ch  
Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, sff.ch, enguete.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Florina Manz, Bern, arte-cucina.ch  
**Fotos:** Jules Moser, Bern, jules-moser.ch | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, polyconsult.ch  
**Anregungen und Wünsche bitte an: Redaktion «en Guete», Proviande, «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern**