

# Paniertes Rinderschnitzel

Warum immer nur paniertes Schnitzel vom Schwein, Kalb und Hühnchen?

Hier bei diesem Rezept paniertes Rinderschnitzel klappt auch dies mit Rindfleisch gut, sofern man es bei hoher Temperatur zügig und nicht zu lange im heißen Fett brät.

Dabei kann das Rindfleisch ruhig noch im inneren zartrosa (nicht roh) sein, dann schmeckt es zusammen mit der knusprigen Panade sehr fein.

## Zutaten: für 2 Personen

2 - 4 dünne Rindersteaks ca. 0,5 cm dick  
(pro Portion etwa 115 g)

### Für die Senfmarinade:

5 – 6 TL Öl

2 TL Senf

2 TL Cognac

Salz und Pfeffer

### Für die Panade:

1 Ei Gr. M

1 - 2 EL kalte Milch

2 EL Mehl

Ca. 60 g Semmelbrösel

etwas Salz und Pfeffer

### Zum Braten:

Reichlich Pflanzenöl

(ca. 6 EL)



## Zubereitung:

Für die Zubereitung von dem Rezept **Paniertes Rinderschnitzel** sollte man sich beim Metzger etwa 0,5 cm dicke Rindersteaks vom Fleischstück abschneiden lassen.

Diese Art dünn geschnittenen Rindersteaks werden oft auch als Minutensteak vom Rind bezeichnet.

Das Rindfleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, kurz unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, danach die Steaks nicht würzen.

### Für die Senfmarinade zum Einlegen:

Mittelscharfen Senf mit etwas Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Öl und Cognac oder Weinbrand gut miteinander verrühren.

Die dünnen Rindersteaks auf beiden Fleischseiten in der Marinade wenden.

Anschließend in der Marinade bei Zimmertemperatur für etwa 30 Minuten in der Küche durchziehen lassen. Dabei kann man die Rindersteaks zwischendurch noch ein- zweimal wenden.

### Für die Panade:

In einem Teller 1 Ei zusammen mit kalter Milch mit einer Gabel aufrühren.

Mit etwas Salz würzen.

Auf einem zweiten Teller das Mehl geben.

Im dritten Teller feine Semmelbrösel, Salz und frisch gemahlenen Pfeffer gut miteinander vermischen.

In einer schweren Pfanne genügend Öl erhitzen.

Die Rindfleischscheiben zuerst auf beiden Seiten kurz im Mehl wenden, anschließend durch die gewürzte Eiermilch ziehen und zuletzt mit der Semmelbröselmischung ringsum panieren.

Dabei die Brösel etwas andrücken.

Die panierten Rinderschnitzel sofort in das heiße Öl in die Pfanne legen und bei dünnen ca. 0,5 cm dicken Fleischscheiben auf der einen Seite 30 Sekunden scharf anbraten.

Die Temperatur etwas zurück schalten, die Schnitzel wenden und die zweite Seite ebenfalls 30 Sekunden braten (Kurzzeitwecker einstellen).

Bei etwas dickeren Fleischscheiben die Bratzeit etwas erhöhen, aber nicht zu lange, da das panierte Rinderschnitzel sonst hart werden könnte.

Die Rinderschnitzel sofort aus der Pfanne nehmen und kurz auf eine doppelte Lage Küchenpapier zum Abtropfen des überflüssigen Fettes legen.

Danach noch gut heiß und frisch gebraten zu Tisch bringen.

Als Beilage kann man dazu wie bei panierten Schnitzel üblich sowohl Kartoffelsalat, Pommes frites, verschiedene Gemüsesorten (während der Spargelzeit frischen Spargel) mit Kartoffeln oder einen gemischten oder grünen Salat dazu servieren.

### **Kalorienangaben**

---

Eine Portion Paniertes Rinderschnitzel enthalten mit Bratfett ca. 280 kcal und ca. 13 g Fett