

Grundzubereitung Geschnetzeltes – diese Zubereitung ist mit allen Fleischsorten bzw. -stücken möglich, die sich zum Kurzbraten/Sautieren eignen.

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fleisch z.B. Geflügelbrust, Filet, Hüfte o.ä.	1 Schalotte
Öl	80 g Weißwein oder heller Fond/Brühe
Dunst	ca. 500 g Grundsauce
	Salz, Pfeffer
	Spritzer Zitronensaft

Vorbereitung:

Grundsauce herstellen z.B. helle Grundsauce/Velouté ...

Schalotte fein würfeln.

Fleisch schnetzeln **Achtung! Gegen die Faser schneiden.**

Geschnetzeltes ist ein „à la minute“ Gericht, deshalb werden bindegewebearme Fleischstücke dafür verwendet. Durch die Schnittform wird eine kurze Garzeit erreicht.

Zubereitung:

1. Öl in einer passenden Pfanne erhitzen.

2. Fleisch leicht mehlieren (Weizendunst) und „à point“ (rosa) sautieren (kurzbraten).

Bei zu langem Sautieren wird das Fleisch hart und zäh!

3. Fleisch entnehmen und warm stellen.

Fertigstellung:

4. Gewürfelte Schalotten in der gleichen Pfanne anschwitzen und leicht bräunen.

Der Eigengeschmack wird verstärkt und der Bratensatz gelöst.

5. Mit Weißwein (Fond/Brühe) ablöschen, einkochen.

6. **Grundsauce** zugeben und aufkochen.

7. Fleisch und Einlage in die heiße Sauce schwenken.

Fleisch in der Sauce nicht mehr kochen lassen!

Einlagemöglichkeiten: Kräuter, sautierte Pilze, gedünstete Gemüse, abgezogene Paprikarauten ...

Geschnetzeltes mit Champignonrahmsauce

Etwas 150 bis 200 g Champignons oder Egerlinge entsprechend vorbereiten (säubern etc.) und in feine Scheiben schneiden.

Schnittlauch fein schneiden (etwa 1-2 EI).

1. Geschnetzeltes Fleisch auf einem Teller o.ä. ausbreiten und leicht mehlieren (Dunst).
Öl in einer passenden Pfanne erhitzen.
Das Fleisch in der heißen Pfanne und „a point“ (rosa) sautieren (kurzbraten).
2. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Gewürfelte Schalotten in der gleichen Pfanne anschwitzen.
Champignonscheiben zugeben und kurz mitschwitzen, die Pfanne evtl. mit einem Deckel abdecken und die Champignons kurz dünsten.
4. Mit Weißwein (oder Fond) ablöschen, Bratensatz lösen und alles einkochen lassen.
5. **Velouté** (helle Grundsauce) zugeben und aufkochen.
6. Fleisch in die heiße Sauce schwenken, nochmals kurz erhitzen – möglichst nicht kochen lassen.
Abschmecken und fein geschnittenem Schnittlauch zugeben.

Geschnetzeltes mit Kräutersauce

Verschiedene Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Estragon ...) fein schneiden (etwa 2-3 EI).

1. Geschnetzeltes Fleisch auf einem Teller o.ä. ausbreiten und leicht mehlieren (Dunst).
Öl in einer passenden Pfanne erhitzen.
Das Fleisch in der heißen Pfanne „a point“ (rosa) sautieren (kurzbraten).
2. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Gewürfelte Schalotten in der gleichen Pfanne anschwitzen.
4. Mit Weißwein (oder Fond) ablöschen, Bratensatz lösen und einkochen lassen.
5. **Velouté** (helle Grundsauce) zugeben und aufkochen.
6. Fleisch in die heiße Sauce schwenken, nochmals kurz erhitzen – möglichst nicht kochen lassen.
Fein geschnittene Kräuter in die heiße Sauce schwenken.
Abschmecken

Geschnetzeltes mit Pfeffersauce und Gemüse

Etwa 150 bis 200 g Gemüse (z.B. Karotten, Petersilienwurzel, Lauch ...) in Würfel oder Blättchen schneiden – bissfest dünsten.

Etwa 1 Tl schwarze Pfefferkörner grob zerstoßen.

Petersilie fein schneiden (etwa 1 El).

1. Geschnetzeltes Fleisch auf einem Teller o.ä. ausbreiten und leicht mehlieren (Dunst).
Öl in einer passenden Pfanne erhitzen.
Das Fleisch in der heißen Pfanne „a point“ (rosa) sautieren (kurzbraten).
2. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Gewürfelte Schalotten in der gleichen Pfanne anschwitzen.
Zerstoßenen Pfeffer kurz mitschwitzen.
4. Mit Weißwein (oder Fond) ablöschen, Bratensatz lösen und einkochen lassen.
5. **Velouté** (helle Grundsauce) zugeben und aufkochen.
6. Fleisch und Gemüse in die heiße Sauce schwenken, nochmals kurz erhitzen – möglichst nicht kochen lassen.
Abschmecken und die fein geschnittene Petersilie zugeben.

Geschnetzeltes mit Paprikarahmsauce

Etwa 150 bis 200 g Paprikaschoten (gelb oder rot) in Würfel schneiden – kurz bissfest dünsten.

2-3 El stückige Dosentomaten bereitstellen.

1. Geschnetzeltes Fleisch auf einem Teller o.ä. ausbreiten und leicht mehlieren (Dunst).
Öl in einer passenden Pfanne erhitzen.
Das Fleisch in der heißen Pfanne „a point“ (rosa) sautieren (kurzbraten).
2. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Gewürfelte Schalotten in der gleichen Pfanne anschwitzen.
Edelsüßes und scharfes Paprikapulver (je ½ Tl) kurz mitschwitzen.
4. Mit Weißwein (Fond) ablöschen, Bratensatz lösen und einkochen lassen.
5. **Velouté** (helle Grundsauce) und stückige Dosentomaten zugeben und aufkochen.
6. Fleisch und Paprikawürfel in die heiße Sauce schwenken.
Mit Cayennepfeffer abschmecken.

Grundzubereitungsart: Kurzbraten/Sautieren

Sautieren ist das Braten entsprechend vorbereiteter Lebensmittel in der Pfanne / in der Schwenk- oder Stielkasserolle. Unter dem Begriff sautieren versteht man auch das Schwenken von Gemüse in Butter oder Glace.

Anwendung:

Fleisch: Steaks, Kotelett, Würstchen, Hacksteaks, Schnitzel, Filetgulasch, Geschnetzeltes

Geflügel: Geflügelbrust, Putensteaks, Putengeschnetzeltes

Fisch: Filets und Tranchen von Seezunge, Lachs, Steinbutt, Forelle usw.

Gemüse: Zucchini, Auberginen

Pilze: Champignons, Steinpilze, Austernpilze

Kartoffeln: Bratkartoffeln, Würfel-, Nuss-, Pariser-, Schlosskartoffeln

Arbeitsablauf

mit Sauce

Lebensmittel vorbereiten (z.B. schnetzeln)

Pfanne oder Sauteuse

Fett dazugeben und erhitzen

Fleisch würzen (evtl. mehlieren) und in das heiße Fett geben, wenden und dabei allseitig bräunen

Fleisch aus dem Bratgeschirr nehmen und warm stellen

in das Bratgeschirr Butter geben und einige gewürfelte Schalotten anschwitzen

mit Wein oder Fond ablöschen und mit der jeweiligen Sauce auffüllen

das Fleisch wieder dazugeben und durchschwenken

abschmecken und anrichten

ohne Sauce

Lebensmittel vorbereiten

Pfanne erhitzen

Fett dazugeben und erhitzen

Fleisch würzen (evtl. mehlieren) und in das heiße Fett legen

Hitze je nach Dicke des Bratstücks etwas drosseln

nach der Hälfte der Bratzeit, das Fleisch wenden und fertig braten

Fett abschütten

Butter dazugeben, aufschäumen und das Bratstück darin schwenken

herausnehmen, 5-10 Minuten ruhen lassen (warmen Ort)

anrichten

Weißer Grundsauce - Velouté

Zutaten für etwa ½ Liter Sauce

30 g	Butter
1-2	Schalotten (+ Aromaten z.B. Kräuterstiele, Champignons ...)
20 bis 30 g	Mehl, je nach gewünschter Konsistenz
½ l	hellen Fond (Geflügel, Kalb, Gemüse, Fisch)
25 ml	Weißwein (oder weglassen)
125 ml	Sahne
1 Lorbeerblatt, ¼ TL Pfefferkörner, 1 Nelke, Salz, Prise Cayennepfeffer, Spritzer Zitronensaft	

Zubereitung:

1. Helle Roux (Mehlschwitze) herstellen;

Butter zerlassen, Schalottenwürfel (evtl. + Aromaten) anschwitzen, Mehl mitschwitzen.

Durch die trockene Hitze wird die Stärke des Mehles zu Dextrin, der unerwünschte Mehlgeschmack geht dabei verloren.

Mit Dextrin gebundene Flüssigkeiten haben eine geringere Zähigkeit als mit Stärke gebundene.

Deshalb sind mit Roux gebundene Saucen sämiger als Saucen mit Bindung durch Mehlbutter oder angerührte Stärke.

2. Mit Fond und (Weißwein) auffüllen,
glattrühren.

Bis zum Aufkochen umrühren.



Das Absetzen der Stärke sollte verhindert werden, da der Saucenansatz ansonsten schnell anbrennt .

3. Gewürze zugeben.

4. Sauce etwa **20-30 Minuten** leicht köcheln lassen.



- ✓ Die Sauce wird sämig.
- ✓ Der Mehlgeschmack „kocht aus“.
- ✓ Aromastoffe gehen in die Sauce über.

5. Sahne zugeben und weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen.

6. Anschließend passieren, abschmecken und aufmixen.



Die Sauce wird „luftiger“.

Durch das Mixen wird die Viskosität etwas aufgebrochen (gequollenen Stärkekörner zerteilt) – die Sauce wird dadurch luftiger und cremiger.