

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 19.04.2015



Wiener Schnitzel mit Sauce Hollandaise und Spargel



Zutaten für 4 Personen

4 Kalbschnitzel aus der Oberschale
800 g Spargel
12 kleine Kartoffeln, festkochend
1 Schalotte
1 Zitrone
250 g Butter und Butterschmalz
3 Eigelb
Eier, Mehl und Semmelbrösel
Weißwein
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer (Körner)
Zucker

Kochutensilien

3 Töpfe
1 Pfanne
4 Schüsseln
1 Schneebesen
1 Sieb
1 Spargelschäler
Klarsichtfolie

Tipps

Fast überall gibt es Schnitzel bereits fertig in Scheiben und muss nicht mehr aus der Oberschale geschnitten werden. Die Schnitzel beim Plattieren zwischen zwei Lagen Küchenfolie legen, damit die Fleischfasern nicht verletzt werden.

Damit eine perfekte Sauce Hollandaise entsteht, muss sich bei der Zubereitung die Butter mit

dem Eigelb verbinden. Dabei ist das ständige Rühren unbedingt erforderlich. Die Sauce sollte man nicht lange warmhalten oder aufwärmen. Da sie unter dem Siedepunkt hergestellt wird, ist sie leicht verderblich.

Beim Spargelkauf sollte man auf feste Stangen achten, die leicht glänzen, prall und knackig sind.

Wissenswertes

Da ein Schnitzel in viel Fett ausgebacken wird, ist es sehr gehaltvoll und nicht für die Diätküche geeignet.

Sauce Hollandaise ist eine geschlagene Sauce aus Butter und Eiern und der typische Begleiter für Spargel. Für Kalorienbewusste ist die Sauce Hollandaise nicht unbedingt das Leibgericht (300 kcal/1200 kJ pro Person).

Spargel liefert verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, denen u. a. eine antibakterielle und krebshemmende Wirkung zugeschrieben wird. Zudem enthält Spargel kaum Fett und kein Cholesterin.

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 19.04.2015



Wiener Schnitzel mit Sauce Hollandaise und Spargel



Zubereitung

Zu Beginn den Spargel schälen und die Strünke entfernen.

Schalotte schälen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit etwas Butter glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen.



Lorbeerblatt und Pfefferkörner hinzugeben und den Fond für die Sauce Hollandaise bei milder Hitze köcheln.



250 g Butter in einem Topf zerlassen, anschließend abklären und abkühlen lassen.

Für die Panierstraße Mehl, Eier und Semmelbrösel vorbereiten. Kartoffeln putzen, in Salzwasser kochen und abgedeckt nach dem Abschütten zur Seite stellen.



Schnitzel in Folie einlegen und mit Hilfe eines Topfes plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Spritzer Zitronensaft und Wasser beträufeln. Schnitzel mehlieren, dann in Ei und Semmelbrösel panieren.



Für die Sauce Hollandaise einen Topf mit Wasser aufstellen. In eine Schüssel den Fond geben und zusammen mit dem Eigelb über einem Wasserbad schaumig schlagen.

Gekläarte Butter mit der gleichen Temperatur langsam einrühren.



Für den Spargel einen Topf mit Wasser, einem Teil Salz und zwei Teilen Zucker aufstellen. Spargel hinzugeben, kurz aufkochen und ziehen lassen. Kartoffeln schälen.



Butterschmalz in einer Pfanne auf 200 Grad erhitzen. Schnitzel in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldgelb braten. Vor dem Servieren mit Küchenpapier abtupfen.

Wiener Schnitzel mit der Sauce Hollandaise, dem Spargel und den Kartoffeln anrichten.

Wir wünschen guten Appetit!