

ANGELIKA ILIES

# KURZ GEBRATENES

Schnell und fein aus Pfanne & Wok, mit und ohne Sauce





- 6 Warenkunde: Schnelles für die heiße Pfanne
  - 8 Die Basics: Darauf kommt es an
  - 10 So gelingen Schnitzel und Geschnetzeltes
  - 12 Goldene Regeln für Steakfans
  - 13 Garstufen bei Rindersteaks
  - 14 Warenkunde: Die besten Steaks vom Rind
  - 15 Marinaden: Aromabad und Zartmacher
  - 16 Schnell gemacht: Saucen und Dips
  - 142 Rezeptregister
  - 144 Impressum
- Das Rezept zum Umschlagbild finden Sie auf Seite 44*



18 Schnitzelvariationen:  
mit und ohne Hülle

42 Steaks, Filets & Koteletts:  
zart und saftig

80 Spieße & Röllchen:  
fantasievoll gewürzt

106 Kleingeschnittenes aus Pfanne & Wok:  
raffiniert kombiniert

## Goldene Regeln für Steakfans

*Steaks liegen voll im Trend. Damit sie perfekt gelingen und supersaftig auf dem Teller landen, gibt es einiges zu beachten. Denn: Falsche Behandlung, vor allem aber zu langes Braten, gefällt dem zarten Fleisch überhaupt nicht. Ansonsten gilt hier, dass Übung den Meister macht, denn es gibt ganz schön viele verschiedene Empfehlungen, ein Steak zuzubereiten. Mit unseren goldenen Regeln sind Sie garantiert auf der sicheren Seite.*

- Kaufen Sie nur gute **Fleischqualitäten**. Supersonderangebote taugen selten etwas.
- Steaks sollten **mindestens 2 cm, besser 3 cm dick** sein. Noch dickere Steaks gelingen am besten, wenn sie in der Pfanne scharf angebraten und bei 80° im Ofen fertig gegart werden.
- Das Fleisch sollte **Raumtemperatur** haben, bevor es in die heiße Pfanne kommt. Sonst sinkt die Temperatur in der Pfanne zu stark ab und die notwendige starke Hitze zum Anbraten fehlt.
- Das Fleisch mit Küchenpapier gut **trocken tupfen**, damit keine Feuchtigkeit das Anbraten behindert.
- **Fettränder** mehrmals einschneiden, damit sich die Steaks beim Braten nicht wölben.
- **Eine schwere Pfanne** verwenden, keinesfalls eine beschichtete. Und eine ausreichend große – die Steaks müssen nebeneinander hineinpassen.
- **Die Pfanne sehr heiß** werden lassen. Erst dann etwas Fett hineingeben – es soll den Pfannenboden gerade gut bedecken. Das Fett soll sehr heiß werden, darf aber nicht rauchen.
- Zuerst nur **eine Ecke von einem Steak hineinhalten**. Das Fett muss zischen, sonst sind Pfanne und Fett nicht heiß genug.
- Sind Pfanne und Fett heiß genug, die **Steaks nebeneinander hineinlegen**.
- **Von jeder Seite 1/2 bis 1 Min. scharf anbraten**. Erst wenden, wenn sich das Fleisch leicht vom Pfannenboden löst. Und: zum Wenden eine Zange nehmen, keine Gabel – sonst geht Fleischsaft verloren.
- Die angebratenen Steaks **bei schwacher Hitze in der Pfanne** oder bei 80° bis 100° im Ofen fertig garen. Dabei soll sich die Kruste vom Anbraten nicht mehr verstärken, sondern der Garzustand langsam von außen nach innen fortschreiten.
- **Steaks niemals durchgaren**. Mit zunehmender Garstufe wird das Fleisch immer fester. Kenner erfühlen den gewünschten Zustand per Daumendruck oder mit einem Löffelrücken: Drücken Sie vor dem Zubereiten in der Mitte auf das Steak. Die Druckstelle federt schnell zurück. Während des Bratens können Sie immer wieder die Probe machen. Je fester das Fleisch wird, desto stärker ist es durchgegart. Ansonsten helfen Fleischthermometer oder die Faustregeln von Seite 13.
- Jedes Steak vor dem Anschneiden mindestens 2 Min. in Alufolie gewickelt **ruhen lassen**, damit sich der Fleischsaft verteilt.
- **Dezent würzen** – am besten nur mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer. Es gilt, den Eigengeschmack zu unterstreichen, nicht zu überdecken. Gewürze stets erst zum Schluss dazugeben, sonst verbrennen sie bei der starken Hitze des Anbratens.
- **Teller vorwärmen**, damit die Steaks heiß genossen werden können.



Mit dem Löffelrücken lässt sich der Garzustand prüfen.

## Wann ist mein Steak fertig?

*Die Angaben gelten für ca. 2,5 cm dicke und ca. 200 g schwere Filetsteaks. Hüftsteaks und am Knochen gebratene Steaks benötigen etwas mehr Zeit. Ruhen und nachziehen lassen nicht vergessen, damit sich die Fleischsäfte gut verteilen.*



**Rare, blutig** Von jeder Seite 1/2–1 Min. scharf anbraten, dann noch ca. 1 Min. je Seite bei reduzierter Hitze braten. Das Fleisch ist weich, eine Druckstelle federt schnell zurück. Austretender Fleischsaft ist dunkelrot, die Kerntemperatur beträgt 50–54°.



**Medium rare, in der Mitte noch blutig** Von jeder Seite 1/2–1 Min. scharf anbraten, dann noch ca. 1 1/2 Min. bei reduzierter Hitze braten. Druckstellen federn etwas langsamer zurück. Austretender Fleischsaft ist rötlich, die Kerntemperatur beträgt 55–60°.



**Medium, rosa** Von jeder Seite 1/2–1 Min. scharf anbraten, dann noch 2 1/2–3 Min. bei reduzierter Hitze braten. Druckstellen federn nur langsam zurück, der austretende Fleischsaft ist rosa. Die Kerntemperatur beträgt 60–65°.



**Well-done, durchgebraten** Von jeder Seite 1/2–1 Min. scharf anbraten, dann noch ca. 3 1/2–4 Min. bei reduzierter Hitze braten. Druckstellen federn kaum zurück, austretender Fleischsaft ist hell und klar. Die Kerntemperatur beträgt mehr als 72°.

# SCHNITZEL- VARIATIONEN

*Sie gehören zu den Lieblingen der Nation: kleine, flach geklopfte Fleischstücke. Denn darum handelt es sich bei Schnitzeln. Genießen Sie sie mal paniert, mal »natur«, mit Sauce oder ohne, auf Wiener oder Mailänder Art. Immer wieder anders, immer wieder schnell und fein.*



# Naturschnitzel mit bunten Paprikaschoten

je 1 grüne, gelbe und rote Paprikaschote  
einige Zweige Oregano  
(oder 1–2 TL getrockneter Oregano)  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Öl  
Salz | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 EL scharfes Paprikapulver  
4 nicht zu dünne Schweineschnitzel (je ca. 150 g)  
1–2 TL edelsüßes Paprikapulver

## Außerdem

Oregano zum Garnieren

Für 4 Personen | ca. 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 265 kcal, 35 g EW, 12 g F, 4 g KH

**1** Die Paprikaschoten halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Würfel oder Rauten schneiden. Den Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen streifen.

**2** Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder in Scheiben schneiden.

**3** 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Paprikaschoten und die Oreganoblättchen dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und dem scharfen Paprikapulver würzen. Bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren ca. 10 Min. garen. Eventuell ganz wenig Wasser angießen, wenn die Mischung anzubrennen droht.

**4** Parallel dazu die Schweineschnitzel nach Belieben kalt abwaschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen. 2 EL Öl in einer breiten Pfanne stark erhitzen. Die Schnitzel darin von jeder Seite 1/2–1 Min. scharf anbraten, dann bei reduzierter Hitze von jeder Seite noch 1–3 Min. braten, dabei mit Salz, Pfeffer und dem süßen Paprikapulver würzen.

**5** Die Schnitzel mit dem Paprikagemüse anrichten und mit Oregano garnieren.

## Passende Begleiter

Spätzle oder kurze Nudeln passen bestens zum Paprikaschnitzel. Wenn es ganz schnell gehen soll, passt würziges Bauernbrot, gern auch mit Zwiebeln oder Sonnenblumenkernen gewürzt.

## Mal anders

Bereiten Sie immer wieder anderen Schnitzelgenuss zu. Oberstes Gebot dabei: die Schnitzel nicht zu lange braten, sonst werden sie trocken und zäh.

Für **Jägerschnitzel** die Schnitzel wie beschrieben braten, dabei nur mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen. Etwa 500 g gemischte, klein geschnittene Pilze wie Egerlinge und Pfifferlinge, aber auch Steinpilze oder Austernpilze im Bratfett der Schnitzel bei starker Hitze 3–4 Min. garen, mit 1 EL Mehl bestäuben, mit 100 ml Wein ablöschen und mit einigen Löffeln Crème fraîche oder Sahne sowie mit gehackter Petersilie abrunden. Zum Servieren über die Schnitzel geben.

Für **Zwiebelschnitzel** die Schnitzel wie beschrieben braten. 300 g Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mehl mit Pfeffer und Paprikapulver mischen, die Zwiebeln darin wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln. Die Zwiebeln in einer tiefen Pfanne in reichlich heißem Öl knusprig braten, mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen und auf die Schnitzel geben.

Für **Steinpilz-Rahm-Schnitzel** 30–40 g getrocknete Steinpilze 1/2 Std. in warmem Wasser einweichen. Die Schnitzel wie beschrieben braten und warm stellen. 2 gewürfelte Zwiebeln im Bratfett andünsten, die abgetropften Steinpilze dazugeben und ebenfalls andünsten. Mit 1/8 l trockenem Weißwein ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen, dann 1/4 l Fond angießen und ebenfalls stark einkochen lassen. 125 g Sahne oder Crème fraîche einrühren, die Sauce abschmecken und mit Kerbel oder Schnittlauchröllchen verfeinern. Auch 2–3 EL Portwein oder Sherry passen bestens. Den Pilzrahm über die Schnitzel geben.







# Knoblauch-Hüftsteaks mit Kräuter-Limetten-Butter

## Für die Steaks

4 Hüftsteaks vom Rind (je 160–220 g)

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

gemahlener Koriander

Salz

## Für die Kräuter-Limetten-Butter

1/2 Bund gemischte Kräuter

(z. B. Kräuter für Frankfurter grüne Sauce)

1/2 Bio-Limette

125 g weiche Butter

Salz | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1/2 TL rosa Pfefferkörner

Für 4 Personen

ca. 30 Min. Zubereitung + evtl. 1–2 Std. Marinieren

Pro Portion ca. 640 kcal, 36 g EW, 55 g F, 1 g KH

**1** Die Steaks trocken tupfen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder durch die Presse drücken, mit dem Öl sowie mit Pfeffer und etwas Koriander verrühren. Die Steaks damit einreiben und nach Belieben zugedeckt 1–2 Std. marinieren.

**2** Für die Kräuter-Limetten-Butter die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Kräuter, Limettenschale und Limettensaft mit der weichen Butter verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die rosa Pfefferkörner ein wenig zerdrücken und ebenfalls unter die Butter mischen. Zugedeckt kalt stellen.

**3** Eine breite schwere Pfanne stark erhitzen. Die marinierten Steaks hineinlegen und von jeder Seite 1 Min. scharf anbraten, zwischendurch salzen. Die Hitze reduzieren, die Steaks von jeder Seite noch 2–3 Min. braten. In Alufolie wickeln und 2–3 Min. nachziehen lassen. Die Kräuter-Limetten-Butter portionieren und zum Servieren neben oder auf die Steaks setzen.

## Passende Begleiter

Wie zu allen Steaks passt Baguette ebenso gut wie Ofenkartoffeln (siehe S. 46) oder Pommes frites.

## Mal anders

Ganz klar – jedes Steak lässt sich mit aromatischer Butter krönen. Hier einige Butter-Variationen:

**Gorgonzolabutter:** 125 g weiche Butter mit 2 zerdrückten Knoblauchzehen, 2 EL gehackter Petersilie und 75 g cremigem Gorgonzola kräftig verrühren, nach Belieben noch 1–2 EL trockenen Sherry einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Knoblauchbutter:** 4–5 frische Knoblauchzehen fein hacken und in etwas Butter goldbraun braten (nicht zu dunkel!). Unter 125 g weiche Butter rühren, salzen und pfeffern, einige Schnittlauchröllchen dazugeben.

**Tomatenbutter:** 6–8 getrocknete Tomaten (in Öl) klein würfeln, zusammen mit 1 EL Tomatenmark, etwas Salz und reichlich schwarzem Pfeffer unter 125 g weiche Butter rühren. Mit etwas frischem Thymian verfeinern.

**Pinienkern-Zitronen-Butter:** 3–4 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, fein hacken und zusammen mit etwas abgeriebener Bio-Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft unter 125 g weiche Butter rühren. Für noch mehr Zitronenaroma mit Zitronenpfeffer und Zitronenthymian abrunden. Leicht salzen.

**Parmesan-Rosmarin-Butter:** 50 g fein geriebenen Parmesan mit 125 g weicher Butter und 1 EL Tomatenmark verrühren. 1–2 EL frische Rosmarinnadeln fein hacken und in 1 TL Olivenöl anbraten, unter die Butter rühren. Mit Cayennepfeffer und 1 Prise Salz abschmecken.

**Senf-Orangen-Butter:** 125 g weiche Butter mit 1–2 TL abgeriebener Bio-Orangenschale, etwas Salz und 2 EL mittelscharfem Senf oder grobem Senf verrühren.



# Überbackene Schweinemedallions in Biersauce

8 Schweinefilet-Medaillons  
(2–3 cm dick; 500–600 g)  
1/2 Bund Petersilie  
10–12 Zweige Thymian  
70 g weiche Butter  
50 g Semmelbrösel  
50 g fein geriebener würziger Bergkäse  
2 EL Öl  
Salz | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
200 ml Altbier  
200 ml Fleischbrühe  
1/2–1 EL dunkler Saucenbinder (nach Belieben)

Für 4 Personen | ca. 35 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 455 kcal, 38 g EW, 27 g F, 2 g KH

- 1 Den Backofen auf 200° (Umluft 175°) vorheizen. Die Medaillons nach Belieben kalt abspülen und trocken tupfen. Etwas flach und in Form drücken.
- 2 Die Petersilie und den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und mit der Butter, den Semmelbröseln und dem Käse verrühren, kräftig pfeffern.
- 3 Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin von jeder Seite ca. 1 Min. bei starker Hitze scharf anbraten. Zwischendurch salzen und pfeffern. Die Medaillons dann in eine ofenfeste Form setzen, die Kräuter-Brösel-Mischung darauf verteilen. Die Medaillons im heißen Ofen (im oberen Drittel) 8–10 Min. überbacken.
- 4 Inzwischen das Bier und die Brühe in die Pfanne gießen, den Bratensatz unter Rühren lösen. Die Sauce bei starker Hitze etwas einkochen lassen, nach Belieben mit Saucenbinder ganz leicht andicken. Die Sauce abschmecken und zu den Medaillons servieren.

## Passender Begleiter

Kartoffeln passen gut zu dem herb-würzigen Essen. Für einen süßlichen Kontrast sorgen **karamellierte Kartoffeln**, die ganz einfach gemacht sind. Dafür 600 g kleine neue Kartoffeln waschen und gut abreiben, in 2 EL Öl in einer Pfanne rundherum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen und offen bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. garen. Zwischendurch mehrmals wenden. Zuletzt 1 EL Zucker über die Kartoffeln streuen und diese noch 2 Min. unter ständigem Rühren braten – der Zucker karamellisiert und verleiht den Knollen ein leicht süßliches Aroma.

## Mal anders

Es ist Wild-Saison? Dann nehmen Sie doch mal Wildschwein-Medaillons. Die sind dunkler und würziger im Geschmack. Gut passen aber auch Rindersteaks zu Kruste und Biersauce. Günstiger wird's mit Schweinekoteletts. Und wer das Bier nicht mag, nimmt zum Ablöschen mehr Brühe oder Brühe und Wein.

Für **Schweinemedallions in Currysahne** die Medaillons wie links beschrieben vorbereiten. In heißem Öl in einer Pfanne von jeder Seite 1/2 –1 Min. scharf anbraten, dann bei reduzierter Hitze von jeder Seite noch ca. 3 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt bei 80° im Ofen warm stellen. 2 EL Currypulver in die Pfanne streuen und unter Rühren leicht anrösten, nach Belieben auch einige grob gehackte Cashewnüsse dazugeben. 200 g Sahne angießen, alles unter Rühren kräftig kochen lassen, bis die Sauce leicht cremig geworden ist. Die Medaillons hineingeben und kurz erhitzen, abschmecken und alles mit Schnittlauch bestreut servieren. Wer es süßlich mag und auf Klassiker der 70er-Jahre steht, kann auch noch Ananaswürfel in der Sauce erhitzen.

# KURZGEBRATENES

Wann ist ein Steak rare, medium oder well-done? Wie gelingt die perfekte Panade des Wiener Schnitzels? Und wie zaubert man eine leckere Sauce zum Geschnetzelten? Gerade **die kleinen Stücke von Rind und Kalb, Schwein und Lamm, Geflügel und Wild** wollen auf den Punkt genau gebraten werden, damit sie zart und saftig bleiben. Freuen Sie sich auf schnellen Hochgenuss aus Pfanne und Wok – mit den wichtigsten Infos zur Küchenpraxis und mit den schönsten Rezepten für alle Gelegenheiten.



**GU**

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-2204-9



9 783833 822049



PEFC  
PEFC/04-32-0928

€ 16,99 [D]  
€ 17,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)