

Schweinsplätzli nature

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

12 **Schweinsplätzli** (z. B. Eckstück, Nuss, je ca. 60 g)

ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen

Bratbutter zum Braten

in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli portionenweise (in 2 Portionen) beidseitig bei grosser Hitze je ca. 1½ Min. braten, warm stellen

½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

Plätzli würzen

Pro Person: 5 g Fett, 40 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 868 kJ (207 kcal)

Verfeinern

- Plätzli warm stellen. Bratfett in der Pfanne auftupfen. 1 dl Fleischbouillon oder Weisswein hineingiessen, Bratsatz lösen, kurz aufkochen, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Plätzli würzen wie oben, mit der Sauce beträufeln.
- Plätzli warm stellen. Bratfett in der Pfanne auftupfen. 1 dl Fleischbouillon oder Weisswein hineingiessen, Bratsatz lösen, 1,8 dl Saucenhalbrahm dazugliessen, aufkochen, nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Plätzli würzen wie oben, Sauce dazu servieren.
- Plätzli warm stellen. Bratfett auftupfen, wenig Butter in die Pfanne geben, warm werden lassen. 2 Tomaten, entkernt, in Würfeli, und 1 Esslöffel Basilikum, fein geschnitten, begeben, nur warm werden lassen, mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen. Plätzli würzen wie oben, mit den Tomaten anrichten.

Variante: **Schnitzelbrot**

Plätzli zubereiten wie oben. 4 **Brötchen** (z. B. Semmeli oder Bürl) quer halbieren, mit wenig **Cocktailsauce** (siehe unten) bestreichen, Plätzli darauflegen, Deckel aufsetzen.

Cocktailsauce

6 EL **Mayonnaise**, 3 EL **Ketchup** und 1 EL **Cognac** verrühren, mit ¼ TL **Salz** und wenig **rotem Tabasco** würzen.

Kurzbraten von dünnen Fleischstücken eignet sich auch für:

Plätzli vom Rind, vom Kalb, von Wild und Geflügel, Kalbsleber-Plätzli.



1

Saltimbocca

12 **Schweinsplätzli nature** mit je ½ Tranche **Rohschinken** und 1 **Salbeiblatt** belegen, mit einem **Zahnstocher** fixieren. Saltimbocca portionenweise in **Bratbutter** auf der Schinkenseite

ca. 30 Sek. anbraten, wenden, ca. 2 Min. fertig braten. Würzen wie Schweinsplätzli nature.

Tipp: Salbeiblatt zwischen Schinken und Fleisch legen.



2

Piccata milanese

12 **Kalbsplätzli** (z. B. falsches Filet, je ca. 40 g) würzen wie Schweinsplätzli nature. 4 EL **Mehl** in einen flachen Teller geben. 3 **frische Eier** mit 75 g **geriebenem Parmesan** in einem tiefen Teller ver-

klopfen. Plätzli zuerst im Mehl, dann in der Eimasse wenden. Piccata portionenweise in Bratbutter bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 1½ Min. braten.

Tipp: Spaghetti und Tomatensauce dazu servieren.

Tabelle mit den Kurzbratzeiten

Fleischstücke	Bratzeit
Rindfleisch	
Geschnetzeltes à la minute	ca. 2 Min.
Filet mignons (je ca. 70 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2 Min. (à point)
Plätzli à la minute (je ca. 150 g, ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 1½ Min. (à point)
Filetbeefsteaks (je ca. 200 g, ca. 4 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min. (à point)
Tournedos (je ca. 150 g, ca. 4 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min. (à point)
Hohrückensteaks (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min. (à point)
Huftsteaks (Rumpsteaks, je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min. (à point)
Entrecôtes (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2½ Min. (à point)
T-Bone-Steak (je ca. 250 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min. (à point)
Kalbfleisch	
Geschnetzelte Kalbsleber	ca. 1 Min.
Geschnetzeltes à la minute	ca. 2 Min.
Plätzli (je ca. 60 g, ca. 7 mm dick)	beidseitig je ca. 1 Min.
Leberplätzli (je ca. 150 g, ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 1½ Min.
Medaillons (je ca. 80 g, ca. 3 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min.
Steaks (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min.
Koteletts (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 5 Min.
Schweinefleisch	
Geschnetzeltes	ca. 5 Min.
Plätzli (je ca. 60 g, ca. 7 mm)	beidseitig je ca. 1½ Min.
Medaillons (je ca. 80 g, ca. 3 cm)	beidseitig je ca. 5 Min.
Steaks (je ca. 200 g, ca. 2 cm)	beidseitig je ca. 5 Min.
Koteletts (je ca. 200 g, ca. 2 cm)	beidseitig je ca. 7 Min.
Lamm	
Filets (je ca. 80 g)	rundum ca. 4 Min.
Chops (je ca. 50 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2 Min.
Koteletts (je ca. 50 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2 Min.
Gigot-Steaks (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min.
Nierstück (je ca. 200 g)	beidseitig je ca. 4 Min.
Hüftli (je ca. 200 g)	rundum ca. 12 Min.
Wild	
Geschnetzeltes	ca. 2 Min.
Reh- und Hirschrückensfilets (je ca. 80 g, ca. 2 cm)	rundum ca. 5 Min.
Reh- und Hirschplätzli (je ca. 50 g, ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 1 Min.
Reh- und Hirschmedaillons (je ca. 80 g, ca. 3 cm dick)	beidseitig je ca. 2½ Min.
Hirschentrecôtes (je ca. 200 g)	beidseitig je ca. 2½ Min.
Geflügel	
Geschnetzeltes Pouletfleisch	ca. 4 Min.
Geschnetzeltes Trutenfleisch	ca. 4 Min.
Trutenschnitzel (je ca. 80 g, ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min.
Pouletbrüstli (je ca. 180 g)	beidseitig je ca. 6 Min.
Pouletflügeli/Ailerons	beidseitig je ca. 7 Min.
Entenbrüstli (je ca. 200 g, ohne Fettschicht)	beidseitig je ca. 4 Min.
Entenbrüstli (je ca. 200 g, mit Fettschicht)	ca. 10 Min. (Fettseite 8 Min./ Fleischseite 2 Min.)
Pouletschenkel (ca. 250 g)	beidseitig je ca. 12 Min.
Diverses	
Cordons bleus	beidseitig je ca. 4 Min.
Fleisch-Spiessli (Fleischwürfel ca. 3 cm gross)	rundum ca. 6 Min.
Hacktätschli	beidseitig je ca. 5 Min.
Kalbsbratwürste	beidseitig je ca. 5 Min.
Piccata milanese	beidseitig je ca. 1½ Min.
Saltimbocca	Schinkenseite ca. 30 Sek. Fleischseite ca. 2 Min.
Schweinsbratwürste	beidseitig je ca. 8 Min.
Wiener Schnitzel	beidseitig je ca. 2 Min.

Hinweis: Die Zeiten verstehen sich als Richtwerte. Je nach Hitze und Fleischdicke können diese abweichen.