

Speiseplan vom 15.01.18 bis 19.01.18

Es ist Schnitzelwoche!

Montag:

Hawaii-Schnitzel mit Ananas, Schinken und Käse überbacken

Dienstag:

Münchner Schnitzel mit Senf und Meerrettichkruste

Mittwoch:

Schnitzelröllchen in Pilzrahmsauce

Donnerstag:

Wiener Schnitzel vom Kalb – XXL!
Mit Pommes oder Kartoffelsalat

Freitag:

Kohlrabi-Käse-Schnitzel

Salatteller im Januar

Bunter Blattsalat mit gegrillten Lachswürfeln und Fetakäse, dazu Senfdressing
(auch zum Mitnehmen)

Wochenangebote vom 15.01.18 bis 20.01.18

Schweineschnitzel

Für die schnelle Küche

€/100g

0,85

Wiener

Frisch vom Kessel

€/100g

1,10

Bierschinken

Beliebt bei Groß und Klein

€/100g

1,25

Käsewurstsalat

Mit Mayonnaise

€/100g

0,95

Montagsschnäppchen

**500g Schweinegulasch mit
250g Nudeln für 3,-€**

Aus unserem Sortiment

Knackiger Frühlingsalat

Metzgerei Hecht

92331 Lupburg
Blossenberglweg 1
09492 / 288



www.metzgerei-hecht.de

Eichenbühl 2
09492 / 600 829

Aktuelles

Schnitzel – der Klassiker in Deutschlands Küchen

Dass ein Wiener Schnitzel vom Kalb sein muss und ein paniertes Schweineschnitzel lediglich „Schnitzel Wiener Art“ genannt werden darf hat die Deutsche Lebensmittelbuch Kommission in ihren Leitsätzen festgelegt. Dass Schnitzel zu den Top10-Gerichten der Deutschen zählt, ist ebenfalls durch immer wieder stattfindende Umfragen belegt.

Eine einseitige Ernährung braucht man jedoch nicht zu befürchten – es gibt mehr Rezepte vom Schnitzel als das Jahr Tage besitzt! Und bei dieser Auswahl fällt es einem leicht, das Richtige für sich selbst auszuwählen:

1. **Kalb** enthält viel Eiweiß und wenig Fett und ergibt beim Braten mühelos ein zartes und saftiges Stück Fleisch. Mit nur ca. **102kcal/100g** ist es das energieärmste Fleisch für Schnitzel
2. **Schwein** hat einen besonders hohen Gehalt an Vitamin B-Vitaminen, die notwendig sind u.A. für den Stoffwechsel und die Nerven. Ein kleines Schnitzel mit 125g deckt bereits den Tagesbedarf einer erwachsenen Frau an Vitamin B1! Auch der Energiegehalt ist mit ca. **107kcal/100g** als sehr niedrig anzusehen.
3. **Geflügel** – Putenbrust ist sogar noch fettärmer als Hähnchenbrust, und beide Arten glänzen mit hervorragenden Werten bei den ungesättigten Fettsäuren! Hochwertige Einweißbausteine sind ideal für Heranwachsende, und mit ca. **107kcal/100g** eine hervorragende Basis für leckere Schnitzelgerichte.

Ob klassisch paniert, mit Ei überzogen, natur gebraten oder gefüllt – kaum ein Stück Fleisch lässt sich vielfältiger in der Küche einsetzen!

Tipp der Woche

Das perfekte Wiener Schnitzel zubereiten

1. Das A und O ist natürlich ein **hochwertiges Kalbfleisch**, idealerweise aus der Kalbsnuss geschnitten
2. Zwischen Klarsichtfolie **vorsichtig geklopft** wird das Schnitzel besonders zart und saftig
3. Das **leicht mit Mehl bestäubte** Schnitzel wird gewendet in **mit Salz und Pfeffer gewürztem verquirltem Ei** und frischen **Semmelbröseln**. Wichtig dabei ist es, die Panade **nicht anzudrücken!**
4. Viel **Butterschmalz** in einer kleinen Pfanne **gut erhitzen** und das Schnitzel darin **schwimmend** herausbacken. Die Pfanne dabei leicht schwenken, so dass das Fett **über die Oberseite des Schnitzels** laufen kann.
5. Nach dem Wenden und Herausnehmen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und gleich servieren

Was ist Ihre Lieblingsbeilage? In Butter geschwenkte Petersilie-Kartoffeln? Kartoffel- und Gurkensalat? Pommes, Zitronenspalte und Blattsalat? Reis mit Erbsen, Mais und Karotten?

Wir wünschen „an Guat'n“ und freuen uns auf die Schnitzelwoche!

Metzgerei Hecht
92331 Lupburg
Blossenberglweg 1
09492 / 288



www.metzgerei-hecht.de

Eichenbühl 2
09492 / 600 829