



AUF „SCHNITZELJAGD“ DURCH BAYERN

Regionale Variationen eines beliebten Klassikers

**HEIMAT DER
VIELFALT**

**Unsere
Bayerischen
Bauern**



VORWORT

Wiener Schnitzel, Piccata Milanese, Saltimbocca, Cordon bleu, Pariser Schnitzel: Zu kaum einem Grundgericht gibt es so viele unterschiedliche Varianten wie zum **Schnitzel**. Kein Wunder – das Wort „Schnitzel“ besagt ja auch lediglich, dass es sich um eine **dünn geschnittene Fleischscheibe** ganz ohne Knochen handelt. Nicht nur das Teilstück kann von Fall zu Fall variieren, sondern auch die Tierart, wobei das am häufigsten verwendete Schnitzel wohl vom Schwein stammt.

Aus dem Rohmaterial, also dem Schnitzel an sich, lassen sich bei guter Qualität tatsächlich ganz unterschiedliche Gerichte zaubern. Aber welche? Wir wollten es genau wissen und haben bei unseren Expertinnen der bayerischen Küche, den **Landfrauen**, nachgefragt. Als Ergebnis sind in dieser Broschüre acht Rezepte aus acht verschiedenen Gegenden Bayerns versammelt, die zu unterschiedlichsten Anlässen passen – von Alltagsküche bis festlich. Sie spiegeln nicht zuletzt die

Vielfalt der bayerischen Landschaften und Traditionen wider.

Allen Kreationen gemeinsam sind die Liebe zum Detail, die fein abgestimmten Aromen und vor allem: die regionalen Zutaten. Bei uns in Bayern gibt es schließlich das ganze Jahr über eine große Vielfalt an hochwertigen Erzeugnissen, von Gemüse über Früchte, Getreide und Käse bis hin zu Kräutern und Nüssen. Und natürlich Fleisch. Als Köchin oder Koch müssen Sie nur eins tun: Beim Einkauf auf die regionale Herkunft achten. Halten Sie also Ausschau nach heimischen Herkunftssiegeln, lesen Sie die Etiketten und fragen Sie beim Verkaufspersonal nach. Oder kaufen Sie direkt ab Bauernhof.

Lassen Sie sich von den nachfolgenden Rezepten verführen! Und wenn Sie Fragen rund ums Fleisch, seine Qualität und Verarbeitung haben, lesen Sie unsere praktischen Tipps auf den Seiten 6/7 sowie 14/15.

Auf zur Schnitzeljagd!





SCHNITZEL MIT KAREMELLZWETSCHGEN

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Schweineschnitzel
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Thymian, Rosmarin
- 30g Butterschmalz
- 100ml Rotling oder Weißwein
- 125ml Fleischbrühe
- 400g entsteinte Zwetschgen (außerhalb der Saison tiefgekühlte Zwetschgen verwenden)
- 50g Butter
- etwas Zucker (abhängig von der Süße der Früchte)
- 250ml Sahne

Zubereitung:

Schnitzel würzen und mit Kräutern ca. 1 Stunde marinieren. Die Zwetschgen vierteln und in einer Pfanne mit Butter und Zucker (nach Geschmack) karamellisieren. Anschließend sofort aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen. Das restliche Karamell in der Pfanne mit der Sahne ablöschen, aufkochen lassen und beiseitestellen.

Anschließend in einer beschichteten Pfanne die Schnitzel mit wenig Butterschmalz braten. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Für die Soße den Bratfond, den Rotling, die Fleischbrühe und die Karamellsahne mischen und erhitzen.



Region: Unterfranken
Landfrau: Anette
vom Berg-Erbar, Acker- und Obstbäuerin

Ein Rotling ...

... wird aus roten und weißen Trauben gekeltert und kommt in Bayern meist aus Franken oder vom Bodensee.

Fleisch mit Karamellzwetschgen und Soße anrichten. Als Beilage Stangen-weißbrot oder Kartoffelplätzchen und Salat reichen.

BUNTES SCHNITZEL-WISSEN

Das Schnitzel ist ein bodenständiger und vielseitiger Klassiker, der in der Gastronomie auf fast jeder Speisekarte zu finden ist. In der eigenen Küche dagegen traut sich längst nicht jeder an die Zubereitung. Dabei ist die eigentlich gar nicht so schwer. Wir sagen, worauf es ankommt.

Klopfen oder nicht?

Damit das ohnehin schon zarte Fleisch noch zarter – und vor allem schön dünn wird, werden Schnitzel gerne geklopft. Dazu kann man ein breites Messer, einen klassischen Fleischklopfers oder ein professionelles Plattiereisen verwenden. Unbedingt nötig ist das Klopfen oder Mürben aber nicht, sagt Alexandra Gregor, Referentin des Bayerischen Bauernverbandes und Expertin für Ernährungsfragen. „Ein qualitativ hochwertiges Schnitzel sollte in jedem Fall saftig und zart auf den Teller kommen.“



Unsere Tipps für die perfekte Zubereitung:

- Damit der Fleischsaft beim Garen nicht austritt, das Fleisch etwa eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- Fleisch erst ins wirklich heiße Fett (ca. 170° C) geben, damit die Panade kross wird und das Fleisch saftig bleibt. Wenn sich am Stiel des Kochlöffels Bläschen bilden, ist die Temperatur optimal.
- Nicht am Bratfett sparen. Das Schnitzel sollte in der Pfanne „schwimmen“. Am besten eignet sich Butterschmalz, da es sich hoch erhitzen lässt.
- Schnitzel nicht zu lange braten oder frittieren. Faustregel: 2–5 Minuten pro

Seite. (Ein paniertes Schnitzel sollte goldbraun gebacken werden.)

- Größere Mengen Schnitzel lassen sich auch im Backrohr auf einem gut eingefetteten Backpapier bei 160° C ca. 40 Minuten backen. Wichtig: Nach der Hälfte der Backzeit wenden, mit Backfett bestreichen und fertigkochen.

Schnitzel und Ernährung

„Im Rahmen einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung hat das Schnitzel durchaus seinen Platz“, sagt Ernährungsspezialistin Alexandra Gregor. Wie immer kommt es auch hier auf das richtige Maß an. Doch was steckt eigentlich im Schweinefleisch drin? Hier kommt die Antwort:

- Schweinefleisch besteht in erster Linie aus Proteinen, Fetten, Vitaminen, Wasser und Mineralstoffen. Die genaue Zusammensetzung und der Kaloriengehalt sind bei den verschiedenen Teilstücken unterschiedlich.
- Der Fettgehalt variiert zwischen 2 bis 30 Prozent. Davon entfallen rund 40 Prozent auf gesättigte und 60 Prozent auf die gesundheitlich günstigeren, ungesättigten Fettsäuren.

- Ein Schweineschnitzel enthält beispielsweise etwa 75 Prozent Wasser, 22 Prozent Proteine und 2 Prozent Fett.
- Das letzte Prozent entfällt auf Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Vitamine wie z.B. Eisen, Kalium, Zink, Selen, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin A, E und K.
- Schweinefleisch ist ein sehr guter Lieferant von Vitamin B1 und Eisen – gerade letzteres kann der Körper aus Fleisch sehr gut resorbieren, insbesondere in Kombination mit Vitamin C (etwa aus Beilagen).





PANIERTES SCHWEINESCHNITZEL

Zutaten für 4 Portionen:

4 Schweineschnitzel (aus der Ober-
schale oder Lende, ca. 2 cm dick)

Salz, Pfeffer

1 Ei

3 EL Milch

ca. 150 g Mehl

ca. 300 g Paniermehl (sehr gut schmeckt

Paniermehl aus Brezen)

Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

Schnitzel zwischen Frischhaltefolie be-
hutsam klopfen.

Fleisch von beiden Seiten salzen und pfef-
fern, in Mehl wenden, durch das verquirlte
Ei mit Milch ziehen und in den Bröseln
wenden. Die Panade gut andrücken.

Ausreichend Butterschmalz in einer
Pfanne erhitzen (ca. zwei Finger hoch).
Schnitzel in etwa 5 Minuten pro Seite
goldgelb ausbacken.

Anschließend die gebackenen Schnitzel
kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Dazu Kartoffelsalat und Preiselbeeren
reichen.



Region: Niederbayern

Landfrau: Monika König,
Schweinemästerin und
Leiterin des Catering-Service
der Landshuter Bäuerinnen

Tipp:

Eine sehr würzige und pikante Geschmacksvariante ergibt sich,
wenn man das gewürzte Schnitzelfleisch auf einer Seite mit Sahne-
meerrettich bestreicht und dann paniert.

SCHWEINEROUADEN MIT KÄSESOSSE

Zutaten für 4 Portionen:

Schweinerouladen:

- 4 Schweineschnitzel (je ca. 125 g)
Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Schinken
- 1 EL Butterschmalz
- 100 ml Wasser
- 30 g Käse

Käsesoße:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butterschmalz
- 250 ml Milch
- 200 g Schmelzkäse
Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Die Schnitzel abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schinken und Käse belegen, aufrollen und mit einem Holzspießchen befestigen. Das Fett erhitzen und die Rouladen rundum anbraten. Dann mit Wasser ablöschen und darin 15 Minuten schmoren lassen.

Für die Käsesoße die Zwiebeln würfeln und in Fett glasig dünsten. Milch aufgießen, den Schmelzkäse unterrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch schneiden und darunter rühren.

Danach die Rouladen im Ofen bei 175° C (Ober-/Unterhitze) in ca. 15 Minuten garen. Mit der Käsesoße anrichten.

Dazu passen perfekt: **Kartoffel-Kürbis-Baggers** und **gedünstete Karotten** (Rezepte auf Seite 22/23)



Region: Mittelfranken

Landfrau: Doris Greul-Leuzmann, Ernährungsfachfrau und Hühnerhalterin





SCHNITZEL MIT BÄRLAUCHKRUSTE

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Schweineschnitzel (Oberschale, Nuss)
- 1 Bund Bärlauch, 4 Stiele Petersilie
- 5 EL Parmesan, 3–4 EL Olivenöl
- 4 EL Semmelbrösel
- 2–3 EL Crème fraîche
- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
etwas Mehl

Zubereitung:

Für die Kruste den Bärlauch und die Petersilie fein hacken und die Schalotte in feine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Parmesan, Olivenöl, Semmelbrösel und Crème fraîche vermengen. Es soll eine kompakte Masse ergeben, falls es zu flüssig ist, einfach noch etwas mehr Semmelbrösel dazugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Region: Oberpfalz

Landfrau: Lisa Winter, Köchin
und Milchbäuerin

Danach die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden (mehlieren). Kurz bei kräftiger Hitze anbraten und dann die Kruste darauf geben und gleichmäßig verteilen.

Bei 190° C Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten im oberen Drittel des Ofens backen. Die Kruste sollte eine leicht braune Farbe haben.

Dazu passt Tagliatelle mit Tomatensoße.

Bärlauch & Co.

Wer sich auskennt, sammelt ihn im Frühling selbst. Er wird aber auch aus Kulturen angeboten.

Alternativen: Brennnessel, Löwenzahn, Kapuzinerkresse

DAS FLEISCH? AM BESTEN REGIONAL!

Wir alle vertrauen den Dingen am meisten, deren Ursprung wir kennen. So ist es auch bei Lebensmitteln. Was aus der Region stammt, in der wir selbst leben, unterliegt den dort geltenden Regeln und Gesetzen, legt kurze Wege zurück, ist frisch und lässt sich in vielen Fällen bis zu seiner Entstehung zurückverfolgen. Und gerade beim Fleisch wollen die wenigsten von uns Kompromisse eingehen. Gut so, denn bayerisches Schweinefleisch ist von höchster Qualität. Es unterliegt strengen gesetzlichen Anforderungen und wird regelmäßig kontrolliert. Schweinefleisch, das komplett in Bayern erzeugt wurde, erkennt man auch am Siegel Geprüfte Qualität Bayern (GQB).



www.gq-bayern.de

Wichtige Partner beim Einkauf von Fleisch sind der Metzger des Vertrauens oder der Metzgereifachverkäufer an der Fleischtheke. Auch auf Bauernmärkten und in vielen Hofläden findet man bestes bayerisches Schweinefleisch.

Woran erkenne ich eine gute Qualität?

Nicht nur die Herkunft ist wichtig, das Fleisch muss auch fachkundig weiterverarbeitet und bis zum Verkauf richtig gelagert werden. Hochwertiges Fleisch erkennt man an vier Merkmalen:

- an seiner rosa Farbe.
- am neutralen Geruch.
- an seiner Konsistenz: Frisches Schweinefleisch gibt auf Druck leicht nach.
- daran, dass kein Saft austritt.



Wie lagere und verarbeite ich Schweinefleisch am besten?

- Frisches Schweinefleisch in einem tiefen Teller und abgedeckt im Kühlschrank in der kältesten Zone lagern.
- Wird es nicht innerhalb von 2–3 Tagen verbraucht, am besten gleich einfrieren (für max. 6 Monate).
- Aus hygienischen Gründen sollten rohes Fleisch und Fleischsaft nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.
- Schweinefleisch immer gut durchgaren.

Bayerisches Schweinefleisch ist purer Genuss – kein Wunder, dass es zu den beliebtesten Fleischsorten überhaupt zählt.



Das Logo des Metzgerhandwerks Bayern ist das Erkennungszeichen der Fleischer-Fachgeschäfte. Die Innungsbetriebe stehen für hohe Fachkompetenz, regionales Fleisch, Qualität und Frische sowie eine bestmögliche Beratung der Kunden.

MOZZARELLA-SCHNITZEL

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Schweineschnitzel aus der Nuss (Kugel)
- 150g Mozzarella in Scheiben
- 4 Scheiben Schinkenspeck
- 400g grünen Spargel
- 1 Knoblauchzehe in Scheiben
- 400ml Gemüsebrühe
- Öl zum Anbraten
- Nach Belieben Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Thymian getrocknet,
- 30 Blätter frischer Basilikum,
- 4 Stängel frische Petersilie

Zubereitung:

Ofen vorheizen auf 180° C Ober-/Unterhitze. Schnitzel plattieren oder klopfen. Mozzarella und Schinken auf die Schnitzel legen. Jeweils in der Mitte zusammenklappen und die Ränder mit Zahnstochern oder Schaschlikspießen fixieren. Die Mozzarella-Schnitzel in Öl in der Pfanne anbraten und dann im vorgeheizten Ofen für ca. 12 Minuten garen.

In derselben Pfanne die Knoblauchscheiben anbraten, mit Gemüsefond ablöschen und einkochen lassen. Knoblauchscheiben entfernen. Kalte Butter und klein geschnittene Kräuter in den eingekochten Gemüsefond geben und mit Pürierstab fein mixen.

Vom Spargel die Enden abschneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl und Salz anbraten. Mit Puderzucker bestäuben und glasieren.

Pürierte Soße auf den Teller geben, Spargel und Schnitzel darauf anrichten. Dazu passt Weißbrot und ein frischer bunter Salat.

Region: Niederbayern
Landfrau: Karolin Aigner,
Ernährungsfachfrau und
Ferkelerzeugerin





SCHNITZEL MIT KÜRBISKERNPANADE UND CHINAKOHL-KAROTTEN SALAT

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Schweineschnitzel
- 1 Tasse Öl, 2 Eier
- 1/2 TL Salz
- 1 Tasse Mehl
- 50 g Semmelbrösel
- 50 g Kürbiskerne (gehackt)

Chinakohl-Karotten Salat:

- 1/2 Chinakohl
- 2–3 Karotten
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Honig
- 2 EL Essig / Apfelessig
- 3 EL kaltgepresstes Rapsöl

Zubereitung:

Die Schnitzel flachklopfen. Die Eier mit dem Salz in einer Schüssel verquirlen, Semmelbrösel und Kürbiskerne in einer zweiten Schüssel vermengen.

Zuerst die Schnitzel im Mehl wenden, dann durch das Eigemisch ziehen.

Zum Schluss in der Kürbiskernmischung wenden und die Panade andrücken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten knusprig braten.

Für den Salat den Chinakohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Karotten schälen und in Stifte hobeln. Beides in eine Schüssel geben und mit dem Dressing aus Salz, Honig, Essig und Öl vermengen.



Region: Oberbayern

Landfrau: Katharina Berger,
Ernährungsfachfrau aus
Mühlendorf

Die ideale Ergänzung zu diesem Gericht sind knusprige **Kartoffel-Karotten-Puffer** und ein frischer **Joghurt-Minze-Dip** (Rezepte auf Seite 24/25).

GEMÜSE-SCHNITZEL-AUFLAUF MIT SPÄTZLE

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Schweineschnitzel
- 150g Emmentaler Käse (in Scheiben)
- 2 Stangen Lauch
- 400g frische Champignons
- 150g feine Speckwürfel
- 1 Zwiebel
- 1/4 l Fleischbrühe
- Etwas Rapsöl
- 2 Becher Schmand
- Salz, Pfeffer, Paprika, Curry
- 500g Weizenmehl
- 3/8 l Milch
- 4 Eier
- Salz

Zubereitung:

Die frischen Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Speck- und Zwiebelwürfel mit wenig Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Champignonscheiben dazu geben und anbräunen. Mit Fleischbrühe ablöschen. Etwas abkühlen lassen und dann zwei Becher Schmand unter die Sauce rühren. Mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken.

Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Die Schnitzel mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprika würzen und nebeneinander in eine Auflaufform geben. Alles mit Käsescheiben und Lauchringen bedecken.

Die Sauce über das Fleisch geben und abgedeckt 24 Stunden ziehen lassen.

Den Schnitzelaufbau bei 180° C 90 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Für die Spätzle Eier, Milch und Salz mit einem Kochlöffel verrühren und nach und nach das Mehl einarbeiten. Den

Teig mit einem Kochlöffel schlagen, bis er schön glatt ist.

Den fertigen Teig mit Hilfe eines Spätzlehobels in kochendes Wasser hobeln und nach ca. 5 Minuten herausnehmen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen.

Die Spätzle mit kaltem Wasser abschwenken, dann abtropfen lassen. In einer Pfanne mit etwas Butter braten und servieren.

Tipp:

Dieses Rezept kann man wunderbar vorbereiten. Die fertig geschichteten Zutaten in der Form am Vorabend in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag für eineinhalb Stunden im Backofen backen. Bestens geeignet für Gäste.



Region: Schwaben
Landfrau: Renate Kraus, Erlebnisbäuerin mit gemischtem Nebenerwerbsbetrieb





DIE PERFEKTE BEILAGE

Schnitzel-Enthusiasten könnten bei ihrem Liebessessen vermutlich auf eine Beilage komplett verzichten. Doch wir finden: Mit der richtigen Begleitung verwandelt sich das Schnitzel vom Alltags-Favoriten zum wahren kulinarischen Genuss. Natürlich geht der klas-

sische Kartoffelsalat immer, vor allem, wenn er mit Liebe zubereitet wurde (siehe unser Rezept auf Seite 24). Aber warum nicht auch mal etwas anderes ausprobieren? Hier sind einige Inspirationen, die auf dem Schnitzelteller für angenehmen Gaumenkitzel sorgen:

KARTOFFEL-KÜRBIS-BAGGERS

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Kartoffeln
100 g Hokkaido-Kürbis
3 EL Sauerrahm
3 EL grober Grieß
2 Eier
Salz, Muskatnuss
Etwas geriebene Zwiebel
Öl

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und zusammen mit dem Kürbis raspeln. Sauerrahm, Grieß und Eier sofort unter die Masse geben und mit Salz und Muskatnuss würzen. Je nach Geschmack geriebene Zwiebeln hinzugeben. Das Waffeleisen erhitzen, mit Öl bestreichen und die Kartoffel-Kürbis-Baggers darin backen. Alternativ in der Pfanne braten.

GEDÜNSTETE KAROTTEN



Zutaten für 4 Portionen:

750 g Karotten
20 g Butter
Petersilie
Salz
Zucker

Zubereitung:

Gedünstete Karotten geben dem Schnitzel eine perfekte, geschmackliche Abrundung. Karotten schälen, in Stifte schneiden und in 20 g Butter andünsten. Etwas Wasser dazu geben, bei mäßiger Hitze weich dünsten. Mit Petersilie, Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

KARTOFFEL-KAROTTEN-PUFFER

Zutaten für 4 Portionen:

600g Kartoffeln

400g Karotten

1 Zwiebel

2 Eier

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

3 EL Mehl oder Haferflocken

Zubereitung:

Kartoffeln und Karotten schälen, grob hobeln und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel fein würfeln und untermengen. Danach die Eier unter die Masse rühren und kräftig würzen. Mehl oder Haferflocken zugeben, so dass eine feste Masse entsteht. Anschließend mit einem Esslöffel die Kartoffel-Möhren-Masse portionsweise in die Pfanne geben und flach drücken. Bei mittlerer Hitze mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.



JOGHURT-MINZE-DIP

Zutaten:

Frische Minze
Joghurt
Kräutersalz,
Pfeffer

Zubereitung:

Frische Minze waschen und klein hacken, mit dem Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KLASSISCHER KARTOFFELSALAT

Zutaten für 4 Portionen:

1,1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln (Nikola, Allianz, Quarta)

125 ml Brantweinessig

125 ml Gemüsebrühe

1 TL mittelscharfer Senf

1 TL Zucker
etwas Pfeffer

1 TL Salz

3 EL Apfelsaft

3 EL Rapsöl

Zubereitung:

Gemüsebrühe, Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer, Apfelsaft verrühren. Die gekochten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und mit der Vinaigrette gut vermengen, evtl. nachwürzen. Zum Schluss das Öl zugeben und nochmals durchmischen.

Variante: angedünstete Zwiebel hinzugeben, mit Schnittlauch und Kresse garnieren.



FRÄNKISCHE SCHNITZELPFANNE

Zutaten für 4 Portionen:

4 große Schweineschnitzel

Salz, Pfeffer

Paprikapulver

250g roher Schinken

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleiner Kopf Weißkraut

2 Paprikaschoten

Öl oder Butterschmalz zum Anbraten

200g Sahne

200g Schmand

1 EL Tomatenmark

1 EL Senf

gem. Kümmel oder Kümmelsamen

etwas Weißwein

Zubereitung:

Schnitzel würzen und beidseitig kurz in Öl oder Butterschmalz anbraten. Rohen Schinken hinzufügen und mitbraten lassen. Danach in eine Auflaufform legen.

Zwiebel in kleine Würfel und Paprika in feine Streifen schneiden, die Knoblauchzehe pressen und den Weißkohl fein hobeln. Alles zusammen in der Pfanne mit etwas Öl kurz andünsten.

Danach das Gemüse auf die Schnitzel in der Auflaufform verteilen. In einer Schüssel Sahne, Schmand, Tomatenmark, Paprikapulver, Senf und Kümmel miteinander verrühren und mit etwas Weißwein abrunden.

Die Masse über das Gemüse geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175° C Ober-/Unterhitze etwa 30 Minuten garen lassen.



Region: Oberfranken

Landfrau: Christine Werner,
Erlebnisbäuerin mit
Milchviehhaltung

UNSERE BAYERISCHEN BAUERN – HEIMAT DER VIELFALT

Regionalität boomt – und das ist gut so. Denn nichts geht über Lebensmittel, die frisch und in hoher Qualität auf kurzen Wegen zu uns kommen. Wir haben das Glück, in Bayern auf eine große Vielfalt hochwertiger Erzeugnisse zugreifen zu können: von Apfel bis Melone, von Hafer bis Quinoa, von Pute bis Wasserbüffel. Doch vieles von dem, was unsere Bäuerinnen und Bauern täglich tun, ist wenig bekannt.

Hier kommt unser Verein ins Spiel: Seit 2016 informieren, berichten, erklären und inspirieren wir rund um die bayerische



Landwirtschaft, ihre Erzeugnisse und ihre Protagonisten. Denn nur, wenn wir wissen, woher unser Essen kommt und wem wir es verdanken, können wir es wirklich wertschätzen.

Schauen Sie doch doch mal vorbei – auf www.unsere-bauern.de, bei **Facebook**, **Instagram**, **YouTube** und **Pinterest**.

Ihre Eva-Maria Haas



In Kooperation mit:



**Bayerischer
Bauernverband**

Wir Landfrauen!

engagiert • modern • aktiv