

Kartoffel-Gemüse-Salat mit Kalbfleisch



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4** Schnitzel vom Schweizer Kalb, je ca. 120 g schwer
- 600 g** kleine Kartoffeln
- Salz**
- 5 EL** Apfelessig
- 4 EL** Gemüsebouillon
- 1 EL** Honig
- 3 EL** kaltgepresstes Rapsöl
- schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- 200 g** Kefen
- 200 g** tiefgekühlte Erbsen
- 1 Bund** Radieschen
- 1** Frühlingszwiebel
- 1 Bund** Schnittlauch
- 1 TL** HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 397** kcal
- 33 g** Eiweiss
- 35 g** Kohlenhydrate
- 12 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Der Salat lässt sich auch mit Schnitzel vom Schwein oder Poulet zubereiten.

Zubereitung

- 1** Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Kartoffeln ungeschält in leicht gesalzenem Wasser knapp weichkochen.
- 3** In einer Schüssel Essig, Bouillon, Honig und kaltgepresstes Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Kartoffeln abgiessen und noch warm je nach Grösse halbieren oder vierteln. Sofort mit der Sauce mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

- 5 Kefen rüsten und je nach Grösse schräg halbieren. Kefen in leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen. Dann die Erbsen beifügen und 1½ Minuten mitgaren. Das Gemüse abgiessen, unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 6 Radieschen in feine Scheiben hobeln. Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- 7 In einer Bratpfanne HOLL-Öl erhitzen. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 1½–2 Minuten braten. Auf einen Teller geben und 5 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch in feine Streifen schneiden.
- 8 Kefen, Erbsen, Radieschen, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch und Fleischstreifen zu den Kartoffeln geben, alles mischen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Salat auf Tellern anrichten und servieren.