Kartoffel-Gemüse-Salat mit Kalbfleisch

Schweizer Fleisch
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 1?2 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.