Kalbsplätzli an Aprikosensauce

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 20 min
Aktivzeit: 20 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

8	Schnitzel vom Schweizer Kalb (à ca. 60 g)
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
200 g	frische Aprikosen (alternativ 120 g getrocknete Aprikosen)
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 dl	Weisswein
1 dl	Noilly Prat
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Basmatireis und Salat) enthält ca.:

249	kcal
27 g	Eiweiss
9 g	Kohlenhydrate
7 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Kalbfleisch ist besonders bekömmlich:

Es ist zart, fettarm und leicht verdaulich. Ausserdem enthält es viel hochwertiges Eiweiss, B-Vitamine, Eisen und Zink.

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Aprikosen ebenfalls fein würfeln.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, die mit Salz und Pfeffer gewürzten Kalbsschnitzel darin von beiden Seiten je ca. 2 Minuten goldgelb braten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

3. Zwiebeln und Knoblauch in das Bratöl geben und glasig dünsten. Aprikosenwürfel, Weisswein und Noilly Prat zugeben, 2–3 Minuten einkochen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Schnitzel und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Dazu passen Basmatireis mit gerösteten Pinienkernen und ein gemischter Salat.