

# Kalbsplätzli an Aprikosensauce



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.



**Meine Wahl.**

4

Schnitzel und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Dazu passen Basmatireis mit gerösteten Pinienkernen und ein gemischter Salat.