# Kalbsgeschnetzeltes mit Ingwer und Limette

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 30 min
Aktivzeit: 30 min
Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| **600 g** | Geschnetzeltes vom Schweizer Kalb |
| **200 g** | Basmatireis |
| | Salz |
| **3** | Lorbeerblätter |
| **2 cm** | Ingwer |
| **2** | Knoblauchzehen |
| **4** | Kardamomkapseln |
| **1 Bündel** | Frühlingszwiebeln |
| **30 g** | Butter |
| **3 EL** | HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl |
| **200 g** | saurer Halbrahm |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| **1 EL** | Limettensaft |
| **1 Stiel** | Thai-Basilikum |

## Nährwerte

1 Portion (ohne Endiviensalat) enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **540** | kcal |
| **40 g** | Eiweiss |
| **41 g** | Kohlenhydrate |
| **23 g** | Fett |

Glutenfrei
enthält Laktose

**Über 80% unseres Tierfutters stammen aus der Schweiz.**

Wenn Soja importiert wird, stammt es zu über 90% aus nachhaltiger Produktion.

## Zubereitung

1. Kalbsgeschnetzeltes 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Reis mit der doppelten Menge Wasser, etwas Salz und den Lorbeerblättern in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, vom Feuer nehmen und zugedeckt quellen lassen.

3. Ingwer und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kardamom zerstossen.

4 Frühlingszwiebeln putzen und längs halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln bei milder Hitze 5–6 Minuten braten. Gelegentlich wenden.

5 Öl in einer grossen Pfanne bei starker Hitze erhitzen. Kalbsgeschnetzeltes darin portionsweise 2–3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

6 Ingwer und Knoblauch ins Bratfett geben. Bei milder Hitze anbraten, bis der Knoblauch knusprig ist. Kardamom und Sauerrahm zugeben, gut rühren und kurz aufkochen. Fleisch mit dem entstandenen Fleischsaft in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Thai-Basilikum fein schneiden und unterheben.

7 Frühlingszwiebeln dazugeben, alles kurz erwärmen und mit dem Lorbeerreis servieren.

Dazu passt Endiviensalat.