Kalbsschnitzel

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min
Aktivzeit: 40 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

12	dünne Plätzli vom Schweizer Kalb (à ca. 40 g)
1 Beutel	Kartoffelstockpulver
	Muskatnuss
2	Eier
3 EL	Mehl
1	Bio-Orange
500 g	Rosenkohl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Butter

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

510	kcal
38 g	Eiweiss
28 g	Kohlenhydrate
26 g	Fett

enthält Gluten
enthält Laktose

Nur bestes Futter.

Unsere Nutztiere erhalten nur streng kontrolliertes, art- und umweltgerechtes Futter: gentechfrei, ohne Tiermehl und ohne Hormone und Antibiotika zur Leistungsförderung.

Zubereitung

1. Kartoffelstockpulver auf einen flachen Teller geben und kräftig mit Muskatnuss würzen. Eier in einem tiefen Teller verschlagen. Mehl auf einen flachen Teller geben. Orange heiss abwaschen, Schale mit einem Zitronenschaber abziehen und Saft auspressen. Rosenkohl putzen und Blätter vom Strunk lösen.

2. Kalbsplätzli mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und etwas abtropfen lassen. Dann im Kartoffelstockpulver wenden und dieses gut andrücken.

3 Circa drei Viertel der Butter in einer grossen Pfanne erhitzen. Kalbsplätzli darin portionenweise von jeder Seite 2–3 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Orangensaft und Schale ins Bratfett geben und darin kurz erhitzen.

4 Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohlblätter darin 3–4 Minuten dünsten und mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Mit Kalbsplätzli und Orangenbutter auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.