

Kalbschnitzel



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: gentechnikfrei, 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 Zitronenschäber 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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.



Meine Wahl.

- 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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.