
 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 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.