



Kalbsplätzli richtig braten



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 10 min

 Aktivzeit: 10 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 8 Plätzli vom Schweizer Kalb
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

- 169 kcal
- 27 g Eiweiss
- 0 g Kohlenhydrate
- 7 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Fleisch und Milch sind Koppelprodukte.

Eine Kuh gibt nur Milch, wenn sie jährlich ein Kalb gebärt. Somit hängen Milch- und Fleischproduktion in der Schweiz zusammen.

Zubereitung

- 1 Kalbsplätzli 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Plätzli hineinlegen.
- 3 Nach ca. einer Minute wenden und nochmals eine Minute weiterbraten. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt.



Der feine Unterschied.

4

Wenn die Plätzli schön goldbraun sind, aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und direkt servieren.

Dazu passt ein frischer Salat.

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