Kalbsplätzli richtig braten

Schweizer Fleisch
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.