# Kalbsplätzli richtig braten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.

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

Dazu passt ein frischer Salat.