



# 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](http://schweizerfleisch.ch).**