Kalbsschnitzel mit Caponata und kleinen Kartoffeln

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min
Aktivzeit: 40 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

8	Schnitzel vom Schweizer Kalb à ca. 60 g, aus der Nuss
1	Aubergine
1	gelbe Peperoni
2 Zweige	Stangensellerie
	Salz
1	Zwiebel
50 g	grüne Oliven, entsteint
600 g	kleine Kartoffeln
2 Zweige	Rosmarin
3 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 dl	Tomatensaft
1 EL	brauner Zucker
0.5 TL	Salz
2 EL	Rotweinessig
1 EL	Kapern
15 g	Pinienkerne, geröstet
1 EL	HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

408	kcal
31 g	Eiweiss
36 g	Kohlenhydrate
14 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Caponata: perfetta auch zu anderem Fleisch

Die süditalienische Spezialität Caponata passt auch ausgezeichnet als Beilage zu gebratenen Steaks vom Schweizer Rind oder vom Schweizer Schwein.

Zubereitung

1 Alles Gemüse waschen. Aubergine in 1 cm grosse Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und salzen. Peperoni halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Peperoni in grosse Würfel schneiden. Stangensellerie in Scheiben schneiden.

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Oliven in Scheiben schneiden.

3 Kartoffeln waschen, halbieren und in eine Gratinschale geben. Rosmarin und die Hälfte des Olivenöls beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 40 Minuten backen.

4 Auberginen und Zwiebeln im restlichen Olivenöl andünsten. Peperoni, Stangensellerie und Oliven beifügen und mitdünsten. Tomatensaft angiessen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Zum Schluss Rotweinessig, Kapern und Pinienkerne beifügen.

5 Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsschnitzel darin von beiden Seiten je ca. 2 Minuten goldgelb braten. Schnitzel mit Caponata und Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.