

# Kalbsplätzli mit Pilzragout und Polenta



**Meine Wahl.**

 Gesamtzeit: 40 min

 Aktivzeit: 40 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 8 Plätzli vom Schweizer Kalb
- 500 g gemischte Pilze (Champignons, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge usw.)
- 150 g Lauch, ohne Grün
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Peterli
- 5 dl Milch
- 5 dl Gemüsebouillon
- 180 g feine Polenta
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Hühnerbouillon
- 1.5 dl Rahm
- 1 TL Maizena

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 670 kcal
- 50 g Eiweiss
- 48 g Kohlenhydrate
- 28 g Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

### Kalbfleisch ist besonders bekömmlich:

Es ist zart, fettarm und leicht verdaulich. Ausserdem enthält es viel hochwertiges Eiweiss, B-Vitamine, Eisen und Zink.

## Zubereitung

- 1 Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Pilze rüsten, je nach Grösse halbieren und in Scheiben schneiden. Lauch waschen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Peterli ebenfalls hacken.
- 3 In einer Pfanne Milch und Bouillon aufkochen, dann die Polenta einrühren. Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und die Polenta zugedeckt 20 Minuten quellen lassen.

- 4 Zwischendurch umrühren und am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in der Bratpfanne kräftig erhitzen und die Plätzli auf jeder Seite 2 Minuten braten, dann aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
- 6 Pilze und Lauch und Knoblauch im Bratensatz andünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Rahm und Maizena verrühren, beifügen und offen weitere 5 Minuten kochen lassen. Pilzragout mit Salz und Pfeffer würzen und Peterli untermischen.
- 7 Die Kalbsplätzli mit Pilzragout und Polenta anrichten und servieren.