Kalbsplätzli mit Pilzragout und Polenta

Schweizer Fleisch
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.