

Kalbssteaks mit Weizenpop-Kruste

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

- 2 dl **Aceto balsamico bianco**
- einige **Pfefferkörner**, zerdrückt
- 2 EL **Zucker**
- 1 **Eiweiss**
- 30 g **gezuckerte Weizenpops**, grob gehackt
- 40 g **gesalzene Erdnüsse**, grob gehackt
- 3 EL **glattblättrige Petersilie**, grob geschnitten
- 1 TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**
- 4 **Kalbssteaks** (je ca. 180 g)
- 4 EL **Erdnussöl**

1 — Aceto, Pfefferkörner und Zucker aufkochen. Hitze reduzieren, bis auf die Hälfte einkochen.

2 — Eiweiss in einem tiefen Teller verklopfen. Weizenpops und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einem flachen Teller mischen. Steaks im Eiweiss, dann in der Mischung wenden, Panade gut andrücken.

3 — Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Steaks bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten. Eingekochten Jus dazu servieren.

Portion: 469 kcal, F 21 g, Kh 22 g, E 45 g



Gluten-
frei

pp

Rezept für das Kalbssteak mit
er glutenfreien Haube finden Sie
unserer Website
www.bettybossi.ch/glutenfrei.