



Kalbsgeschnetzeltes mit Curryrahm

Hauptgericht für 4 Personen

- 2 dl Halbrahm*
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 600 g Kalbsgeschnetzeltes
- 2 EL scharfer Curry
- Salz, Pfeffer
- 1 dl fruchtiger Weisswein
- 80 g Salatspinat

Rahm halbsteif schlagen. Zwiebel hacken. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch und Zwiebel dazugeben. Ca. 2 Minuten braten. Curry dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen. Rahm und Spinat dazugeben. Kurz aufkochen, mit Salz abschmecken und servieren.

TIPP Dazu passen Nudeln oder Wildreis.

Zubereitung ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 35 g Eiweiss, 15 g Fett,
6 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/310 kcal