

Kalbsschnitzel mit violetter Spargelvinaigrette

REZEPT SEITE 19





Kalbsschnitzel mit violetter Spargelvinaigrette

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

100 g violette Spargeln

1 Schalotte

2 Zweige glattblättrige Petersilie

4 EL Aceto balsamico bianco

6 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

1 TL flüssiger Honig,

z. B. Akazienhonig

100 g Erdbeeren

4 Kalbsschnitzel à ca. 150 g

1 EL Bratbutter

200 g Blattsalat

1. Spargeln in der unteren Hälfte schälen. Enden frisch anschneiden. Spargeln in kleine Würfelchen schneiden. Schalotte und Petersilie hacken. Alles mit Essig und Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

2. Erdbeeren halbieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch ca. 4 Minuten beidseitig braten. Fleisch mit Salat und Erdbeeren anrichten. Spargelvinaigrette darüberträufeln.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 31 g Eiweiss, 22 g Fett,

7 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/370 kcal