

Kalbsschnitzel mit Rosenkohl und Paprikagemüse



Zutaten für drei Personen:

300 g Kalbsschnitzel, dünn geschnitten, ersatzweise Kalbshende oder auch Kalbsfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Ecke Butter
1/2 ausgepresste Zitrone (groß)
100 ml Weißwein
50 ml Gemüsebrühe (optional)
1/2 TL Speisestärke (optional)

für die Beilagen:

350 g Rosenkohl
Butter
Salz, Pfeffer, Muskat
je eine rote, gelbe, grüne Paprika
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Kalbsschnitzel in kleinere Stücke aufteilen, zwischen zwei Klarsichtfolien klopfen.
2. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, in Mehl wenden, überflüssiges Mehl abklopfen.
3. Kalbsschnitzel in Butter braten, auf jeder Seite ca. eine Minute, je nach Dicke. In Alufolie warm stellen.
4. Den Bratenfond mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen, etwas einkochen. Eventuell Gemüsebrühe zugeben und in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke, dann 4-5 min köcheln lassen. Schnitzel wieder zugeben, sofort servieren.

Rosenkohl:

1. Vom Rosenkohl die äußeren Blätter und den Strunkansatz entfernen. Die Köpfchen gründlich waschen. Dann halbieren.
2. Sechs Minuten in 1,5 L Wasser blanchieren.
3. Den blanchierten Rosenkohl in Butter schwenken, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Paprikagemüse:

1. Paprikaschoten waschen, trocknen und vierteln, je ein Viertel in kleinere Rauten schneiden.
2. Bei mittlerer Hitze nicht zu kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hinweise:

Sonntagsessen. Alternative Beilage: Broccoli in Bröselbutter.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 08.01.2023