



Rezept zum Tellermodell

# Grillierte Kalbsplätzli mit Teigwarensalat



## Nährwertangaben pro Portion

Energie	490 kcl
Eiweiss	39 g
Kohlenhydrate	42 g
Fett	17 g

## In % der Gesamtenergie

33%
35%
32%

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter [www.schweizerfleisch.ch/tellermodelle](http://www.schweizerfleisch.ch/tellermodelle) und [www.sge-ssn.ch/teller](http://www.sge-ssn.ch/teller). Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 10.2015



## Rezept zum Tellermodell

# Grillierte Kalbsplätzli mit Teigwarensalat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Zutaten

#### Kalbsplätzli:

4 Kalbsplätzli à 100 g (oder 8 Stück  
à 50 g) vom Schweizer Kalb  
Salz, Pfeffer

#### Teigwarensalat:

200 g Teigwaren trocken  
Salz  
3 grosse Broccoli  
2 EL Mandelstifte  
160 g getrocknete, in Öl eingelegte  
Tomaten, abgetropft  
1 Ei gekocht

#### Sauce:

4 EL Kräuteressig  
4 EL Rapsöl  
4 EL Gemüsebouillon  
80 g Blanc battu  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Broccoli rüsten und in Röschen teilen. Teigwaren in Salzwasser al dente kochen, Broccoli die letzten 5 Minuten mitgaren, abgiessen und kalt abschrecken.

Mandelstifte in einer Pfanne rösten. Tomaten in Streifen schneiden. Ei hacken. Saucenzutaten verrühren, mit allen Salatzutaten vermengen.

Plätzli würzen, beidseitig grillieren, mit dem Teigwarensalat anrichten.