



Rezept zum optimalen Teller

Saltimbocca vom Kalb mit Ebly und Gemüse



Nährwertangaben pro Portion

Energie	520 kcal
Eiweiss	35 g
Kohlenhydrate	43 g
Fett	23 g

In % der Gesamtenergie

27%
33%
40%

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 06.2019



Rezept zum optimalen Teller

Saltimbocca vom Kalb mit Ebly und Gemüse

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten

Saltimbocca:

- 8 dünne Schnitzel à ca. 50 g vom Schweizer Kalb
- 4 Scheiben Rohschinken
- 8 Blätter Salbei
- 2 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
Zahnstocher

Ebly Gemüse:

- 250 g Ebly
- 1 Zwiebel
- 3 frische Tomaten
- 1 Zucchini
- 2 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
- 375 ml Bouillon
- Salz, Pfeffer

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen



Salat:

- 1 Kopfsalat
- 1 Bund Radieschen

Sauce:

- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- 3 EL Balsamicoweiss
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kalbsschnitzel mit je ½ Scheibe Rohschinken und 1 Salbeiblatt belegen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Zwiebel hacken und in 1 EL Öl andünsten. Ebly dazugeben, mit Bouillon ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Gemüse schneiden, kurz in einer Pfanne andünsten. Gemüse unter Ebly mischen und nach Belieben würzen, warm stellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsschnitzel darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Kopfsalat waschen und zupfen, Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Zutaten für die Sauce mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch mit Ebly auf vorgewärmten Tellern anrichten und Salat dazu servieren.