



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Grillierte Kalbsplätzli mit Teigwarensalat



Nährwertangaben pro Portion

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

In % der Gesamtenergie

33%
35%
32%



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

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 Kräuternessig
- 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.