

Scaloppine al Limone

Für 2 Personen

2 Kalbsschnitzel a 100 g	1 Zitrone, unbehandelt	150 g Brokkoli
20 g Butter	15 g Mandelblättchen	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli in das kochende Wasser geben und sechs Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Den Brokkoli abgießen, abdecken und beiseite legen. Die Schnitzel waschen, trocken tupfen, halbieren und zwischen zwei Streifen Frischhaltefolie flach klopfen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Etwa sechs Esslöffel Zitronensaft mit zwei Esslöffeln Olivenöl vermengen und das Fleisch damit marinieren. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch abtropfen lassen und darin von jeder Seite kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Die restliche Marinade in die Pfanne geben, einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter mit den Mandeln in einer zweiten Pfanne aufschäumen lassen und den Brokkoli darin schwenken. Die Kalbsschnitzel und den Brokkoli auf Tellern anrichten und mit der Soße servieren.

Mario Schulz am 15. Dezember 2009