

Kalb-Schnitzel mit Weißwein-Zitronen-Soße, Rucola-Salat

Für zwei Personen

250 g dünne Kalbsschnitzel	250 g Mehl	300 g Rucola
2 Knoblauchzehen	2 $\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone	20 g Parmesan
3 EL Butter	1 TL süßer Senf	3 EL Worcester-Sauce
2 EL Sojasauce	40 ml trockener Weißwein	4 EL Balsamico-Essig
90 ml Zitronen-Olivenöl	1 EL Meersalz	Salz, Pfeffer

Den Parmesan reiben. Eine halbe Zitrone auspressen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Für das Salatdressing die Worcester-Sauce, die Sojasauce, den süßen Senf, den Balsamico, sechs Esslöffel Zitronen-Olivenöl, den Parmesan und den Zitronensaft mit einem Schneebesen vermischen. Anschließend eine Prise Knoblauch dazugeben und in den Kühlschrank stellen. Das Kalbfleisch waschen und trocken tupfen. Einen Teelöffel von dem gehackten Knoblauch über das Kalbfleisch reiben. Anschließend in dem Mehl und dem Meersalz wälzen, dazu eine Prise schwarzen Pfeffer geben. Eine Pfanne mit dem restlichen Zitronen-Olivenöl erhitzen. Das Kalbfleisch darin von beiden Seiten circa drei Minuten goldbraun braten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Danach das restliche Öl aus der Pfanne entfernen. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Nun den Weißwein in die Pfanne geben, die Butter und den Zitronensaft dazugeben und langsam aufkochen lassen bis die Sauce sämig ist. Den Rucola waschen, trocken tupfen und mit dem Dressing vermengen. Die restliche Zitrone halbieren und auspressen. Die "Lemon Scallopini" mit der Weißwein-Zitronen-Sauce und dem Rucolasalat auf Tellern anrichten, etwas Zitronensaft über das Fleisch träufeln und servieren.

Liz Howard am 30. Januar 2014