

Herzhafter Gemüse-Salat mit Kalb-Schnitzelchen

Für 4 Personen

8 Kalbsschnitzel à 80g	5 EL Parmesan	2 Eier (Kl. M)
1 EL Mehl	5 EL Sahne	2 EL Butterschmalz
250 g Champignons, braun	1 Blumenkohl, klein	2 Möhren, groß
1 Zucchini	1 Zwiebel, rot	1 Zehe Knoblauchzehe
1 EL Butter	2 Zweige Rosmarin	0,5 Bund Rucola
200 g Blattsalate, gemischt	100 g Oliven, schwarz	6 EL Olivenöl
7 EL Balsamicoessig	Salz, Pfeffer, schwarz	Zucker

Den Blumenkohl putzen, abbrausen und in Röschen teilen. Die Möhren schälen und in schräge feine Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Die Zucchini halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Blattsalate und den Rucola putzen, abbrausen und trockenschütteln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Champignons darin kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseite stellen. Im gleichen Bratfett erneut zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und das übrige Gemüse darin anbraten. Die Zwiebeln, den Knoblauch sowie den Rosmarin zufügen, kurz mit andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend einen Esslöffel Butter hinzufügen und bei starker Hitze circa vier Minuten bissfest garen. Die Champignons wieder zugeben und mit dem Balsamicoessig ablöschen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken und abkühlen lassen. Die Kalbsschnitzel abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan fein reiben und eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Anschließend aus den Eiern, dem Parmesan, dem Mehl und der Sahne einen Teig herstellen. Die Kalbsschnitzelchen darin wenden und sofort im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten je drei bis vier Minuten goldbraun braten. Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Das Gemüse anschließend mit dem Salat sowie den Oliven vermengen und nochmals mit Salz, Pfeffer und dem Balsamicoessig abschmecken. Den Gemüsesalat mit jeweils zwei Kalbsschnitzeln auf Tellern anrichten und servieren. Dazu passt warmes Baguettebrot.

Horst Lichter am 21. April 2012