

Kalb-Schnitzel mit Linsen-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

200 g Möhren	200 g Knollensellerie	1 Zwiebel
5 EL Olivenöl	Salz	250 g Le-Puy-Linsen
2 Tomaten	450 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
3 EL Butter	milder Rotwein-Essig	

Für die Kalbsschnitzel:

6 getrocknete Tomaten	3 (a 180 g) Kalbsschnitzel	6 Sch. durchw. Speck
Salz	Pfeffer	5 EL Öl
6 Blätter Salbei		

Für das Gemüse:

Möhren, Sellerie und Zwiebel schälen und alles fein würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin andünsten und leicht salzen. Linsen in ein Sieb geben und kalt abspülen. Linsen zum Gemüse geben und 1 Minute mitdünsten. Die Tomaten halbieren und dazugeben. Brühe angießen, aufkochen und offen bei milder Hitze 25-30 Minuten garen.

Die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit einer Gabel grob zerdrücken. Butter dazugeben und unter Rühren schmelzen. Mit etwas Essig und Olivenöl beträufelt servieren.

Für die Kalbsschnitzel:

300 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Tomaten darin 3 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Schnitzel quer halbieren, in einen Gefrierbeutel geben und dünn plattieren. Je 2 Speckscheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und ein Schnitzel darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 getrockneter Tomate und 1 Salbeiblatt belegen. Die Schnitzel zusammenklappen und fest zudrücken, nach Belieben mit Holzspießen verschließen. Öl in einer großen oder zwei kleinen Grillpfannen erhitzen. Die gefüllten Schnitzel auf jeder Seite circa 3 Minuten braten. Mit den Linsen anrichten und sofort servieren.

Tim Mälzer am 30. Januar 2021