

Kalbsplätzli mit Muskat-Kartoffelstock-Panade

🕒 Zubereiten: ca. 40 Min.

👤 Für 4 Personen

Zutaten

- 12 kleine Plätzli vom Schweizer Kalb (à ca. 40 g)
- 1 Beutel Kartoffelstockpulver
- Muskatnuss
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- 1 Bio-Orange
- 500 g Rosenkohl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Butter



Zubereitung

1. Kartoffelstockpulver auf einen flachen Teller geben und kräftig mit Muskatnuss würzen. Eier in einem tiefen Teller verschlagen. Mehl auf einen flachen Teller geben. Orange heiss abwaschen, Schale mit einem Zestenreisser abziehen und Saft auspressen. Rosenkohl putzen und Blätter vom Strunk lösen.
2. Kalbsplätzli mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und etwas abtropfen lassen. Dann im Kartoffelstockpulver wenden und dieses gut andrücken.
3. 80 g Butter in einer grossen Pfanne erhitzen. Kalbsplätzli darin portionenweise von jeder Seite 2–3 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Orangensaft und Schale ins Bratfett geben und darin kurz erhitzen.
4. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohlblätter darin 3–4 Minuten dünsten und mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Mit Kalbsplätzli und Orangenbutter auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

- 510 kcal
- 38 g Eiweiss
- 28 g Kohlenhydrate
- 26 g Fett