

Kalbsschnitzel auf Wintergemüse

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

530 kcal • 10g Fett • 17%

Zutaten

1 Möhre

1 Stange Lauch

½ kleine Sellerieknolle

1 Zwiebel

150g Naturreis

Salz, schwarzer Pfeffer

300g Kalbsschnitzel (2 Stück)

2 TL Öl

2 Rosmarinzweige

100ml Weißwein

1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Die Möhre und den Lauch putzen, den Sellerie und die Zwiebel schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, die Möhre und den Sellerie in etwa 1 cm große Würfel und den Lauch in schmale Ringe schneiden.
2. Den Reis in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen.
3. Die Schnitzel mit Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Öl von beiden Seiten je 1 Minute bei großer Hitze anbraten.
4. Die Schnitzel herausnehmen, beiseite stellen. In dieselbe Pfanne 1 TL Öl geben und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze anbraten.
5. Die Gemüswürfel und die Lauchringe mit in die Pfanne geben und anrösten. Mit Weißwein ablöschen und auf kleinster Stufe dünsten.
6. Von den Rosmarinzweigen die Nadeln abstreifen. Die Schnitzel von beiden Seiten salzen und auf das Gemüse legen. Mit Rosmarin bestreuen und mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten schmoren lassen.
7. Den Reis abgießen, abtropfen lassen und warmstellen. Das Fleisch auf dem Gemüse anrichten, mit Petersilie bestreuen und den Reis dazu reichen.