

Kalbsschnitzel mit Lauchpesto und Zitronen-Gemüse-Spiralen

🕒 Zubereiten: ca. 60 Min.

👥 Für 4 Personen

Zutaten

Kalbsschnitzel:

- 8 Kalbsschnitzel à 60 g
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Lauchpesto:

- 100 g Lauch, grob geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, geschält
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Schweizer Rapsöl
- 1 dl Gemüsebouillon
- 2 EL Sbrinz, gerieben
- Salz, Pfeffer

Zitronen-Gemüse-Spiralen:

- 1 Kohlrabi, halbiert oder geviertelt, gescheibelt
- 200 g grüner Spargel, in 3 cm lange Stücke geschnitten, oder Zucchiniestreifen
- 150 g Kefen, gerüstet
- 1 dl Gemüsebouillon
- 200 g Teigwaren, z.B. Spiralen
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- Salz, Pfeffer



Nährwerte

Eine Portion enthält:

- 516 kcal
- 39 g Eiweiss
- 45 g Kohlenhydrate
- 20 g Fett
- 7 g Nahrungsfasern

Zubereitung

- Für den Pesto Lauch in kochendem Wasser kurz blanchieren, zusammen mit Knoblauch und Sonnenblumenkernen im Cutter fein hacken, mit den restlichen Zutaten vermischen.
- Gemüse mit der Bouillon aufkochen, zugedeckt knackig garen. Teigwaren al dente kochen, mit dem Gemüse vermengen, Schale und Saft der Zitrone untermischen, würzen.
- Kalbsschnitzel würzen, im heissen Öl beidseitig je ca. 2–3 Minuten braten.