

Kalbsschnitzel auf Spargel-Reis-Risotto mit jungem Spinat

Zutaten für 10 Personen

0,8 kg Risotto-Reis, Arborio

50 g Butter

0,3 l Weisswein

1,5 l Gemüsebrühe gekocht

Salz und Pfeffer

Knoblauch nach Geschmack

Muskatnuss, frisch gerieben

1,0 Kg Spargel kernig gekocht in Stückchen

1,4 kg Kalbsschnitzel (a, 70 Gramm)

Salz und weisser Pfeffer

20 ml Sonnenblumenöl

1 Zitronen, unbehandelt, in 10 Ecken geschnitten

50 g kalte Butter in Würfel

0,3 kg Spinat, frisch in Streifen

20 g Blattpetersilie geschnitten

Zubereitung

1. Den Risotto-Reis in Butter angehen lassen, mit dem Weisswein ablöschen, etwas Gemüsebrühe auffüllen gut Rühren nach und nach mit dem Rest der Gemüsebrühe ca 40 Minuten unter mehrmaligem Rühren garen.
2. Den Risotto mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken, die Spargelstücke unterheben und weitere 5 Minuten ziehen lassen.

3. Die Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer marinieren und mit Sonnenblumenöl bestreichen auf den Punkt braten und warm stellen.
4. Die Zitronenecken im Bratensatz kurz angehen, dann die Butter darin schmelzen lassen die Kalbschnitzel dazu legen,
5. Unter dem Spargelrisotto den Spinat heben, mittig auf den Teller anrichten, die beiden Kalbsschnitzel darauf anrichten mit gebratener Zitronenecke und der Butter beträufeln.
6. Mit frischer Blatt Petersilie garnieren.



Beilagenempfehlungen

- Frischer Blattsalat der Saison mit Kräuterdressing
- Eventuell noch eine Sauce Hollandaise dazu reichen



Küchentipp

- 2 kleine Schnitzel ergibt bessere Optik auf dem Teller.
- Andere Fleischsorten (Lamm, Rind, Schein) oder Fisch



Tipp zur Gartechnik

- Die Kalbsschnitzel in Mehl wenden und braten; Kalbfleisch bleibt dadurch saftiger.
- Den Risotto gut sämig halten.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (kleinere Portion)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter)
- Diabetes mellitus
- Purinarme Kost (nur 1 Schnitzel)
- Vegetarische Kostformen (ohne Fleisch)

