

MARLEY SPOON



Zarte Kräuter-Kalbsschnitzel

mit tomatisierten Zucchini



20-30Min.



2 Personen

So hast du dein Schnitzel noch nicht gegessen! Das zarte Kalbsfleisch wird leicht mehliert in der Pfanne gebraten und anschließend in einer fein gehackten Kräutermischung aus Petersilie und Dill gewendet. Dazu gibt es ein knackiges Paprika-Zucchini-Gemüse mit Tomate. Raffiniert, überaus köstlich und dabei auch noch schnell gemacht!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 70g Tomatenmark
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 rote Paprika
- 10g „Italian Allrounder“-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frischer Dill & Petersilie
- 1 Packung Kalbsschnitzel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 460.0kcal, Fett 26.0g, Eiweiß 33.7g, Kohlenhydrate 19.9g



1. Gemüse schneiden

Die Enden der **Zucchini** abschneiden, dann die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



4. Kräuter hacken

Währenddessen die **Petersilienblätter** und den **Dill** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



2. Gemüse anbraten

Die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min anbraten. Den **Knoblauch** und ca. **3/4 des Tomatenmarks** hinzugeben und unterrühren.



5. Schnitzel braten

Die **Kalbsschnitzel** trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden. Überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die Garzeit kann je nach Dicke der **Schnitzel** variieren.



3. Wasser hinzugeben

Mit 200ml Wasser ablöschen. Die **1/2 des Brühwürfels** hineinbröseln und das **Gemüse** 3-5Min. leicht einköcheln lassen. Mit der **Gewürzmischung** und Salz abschmecken. Evtl. mehr **Tomatenmark** hinzugeben.



6. Anrichten und servieren

Die **Kräuter** auf einem großen Teller ausbreiten und die **gebratenen Schnitzel** darin wenden. Die **übrig gebliebenen Kräuter** unter das **Gemüse** mischen. Die **Kräuter-Kalbsschnitzel** mit dem **Paprika-Zucchini-Gemüse** servieren.