

MARLEY SPOON



Zartes Kalbsschnitzel mit Zucchini und Salbei-Kartoffeln

 30-40min  3-4 Personen

Das Salbeikraut hilft nicht nur bei der Zahnpflege oder bei Magenbeschwerden. Angebraten in schäumender Butter verleiht es deinen Kartoffeln eine angenehme Würze! Dazu gibt es ein saftig gegartes Kalbsschnitzel und Zucchini Gemüse mit Petersilie. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 3 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 20g frischer Salbei & Petersilie
- 1 Packung Kalbsschnitzel

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- großer Kochtopf
- große, ofenfeste Pfanne
- große Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 559.0kcal, Fett 18.9g, Eiweiß 40.1g, Kohlenhydrate 51.8g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Zucchini schneiden

Inzwischen die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Kräuter schneiden

Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



4. Zucchini garen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Die Hitze erhöhen, die **Zucchini** dazugeben und 4-5Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Petersilie** untermischen. Das **Zucchini**gemüse aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Pfanne auswischen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und nach Wunsch etwas flach klopfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden, dann in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite 1-2Min. bei starker Hitze anbraten. Anschließend im Ofen 6-8Min. nachgaren.



6. Kartoffeln braten

In der Zwischenzeit 1-2EL Butter in der Gemüsepfanne auf niedriger bis mittlerer Hitze kurz aufschäumen lassen, dann den **Salbei** hinzugeben und 1-2Min. frittieren. Die **Kartoffeln** dazugeben und bei geringer Hitze rundum anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Kalbsschnitzel** mit dem **Zucchini**gemüse und den **Salbei-Kartoffeln** anrichten und servieren.