

Rezept

Kalbsschnitzel mit Minzerbsen

Ein Rezept von Kalbsschnitzel mit Minzerbsen, am 25.04.2024

Zutaten

750 g Erbsenschoten (oder etwa 300 g gepalzte Erbsen, in dem Fall können sie auch tiefgekühlt sein)	1 kleines Bund Minze
	1/2 Bio-Zitrone
	Salz
4 dünne Kalbsschnitzel (je etwa 150 g)	Pfeffer
2 EL Mehl	50 g Butter
2 EL Olivenöl	200 ml trockener Weißwein oder Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Erbsenschoten an den »Nahtstellen« mit den Fingern eindrücken und aufbrechen, die Erbsen herauslösen. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, 2-3 TL Saft auspressen.
2. Wasser zum Kochen bringen, salzen. Die Erbsen darin etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis sie bissfest sind (TK-Erbsen brauchen nur ca. 2 Minuten). In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Backofen auf 100 Grad (bitte Ober- und Unterhitze nehmen) schalten, eine ofenfeste Platte hineinstellen. Die Kalbsschnitzel quer halbieren, mit dem Handballen noch flacher drücken. Die Schnitzel leicht salzen und pfeffern, im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abschütteln.
4. In einer großen Pfanne 1 EL Butter mit dem Öl erhitzen. Die Schnitzel darin bei starker Hitze 1 Minute braten, umdrehen und noch einmal so lange braten. Im Ofen warm halten.
5. Den Bratsatz mit Wein oder Brühe ablöschen und unter Rühren mit dem Kochlöffel lösen. Die Erbsen mit der Minze und der Zitronenschale untermischen. Übrige Butter in Würfel schneiden, rasch untermischen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und über den Schnitzeln verteilen. Gleich servieren.