

Rezept

Leichte Kalbfleisch-Gemüse-Pfanne

Ein Rezept von Leichte Kalbfleisch-Gemüse-Pfanne, am 28.06.2026

Zutaten

1 Fenchelknolle (ca. 300 g)	200 g Mangold (mit viel Blattanteil)
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
350 g Kalbslende	1 EL Butter
1 EL Olivenöl	½ Bio-Zitrone
125 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)	1 TL Honig
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 14 g F, 40 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Fenchel putzen, waschen und vierteln, den Strunk herausschneiden und das zarte Fenchelgrün beiseitelegen. Den Fenchel in schmale Streifen schneiden. Den Mangold waschen. Die Blätter abschneiden und grob hacken, die Stiele in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Kalbfleisch in schmale Streifen schneiden.
2. Die Butter und das Öl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin in zwei Portionen unter Rühren kräftig anbraten und wieder herausnehmen. Das Gemüse mit der Zwiebel und dem Knoblauch in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. dünsten, bis es bissfest ist.
3. Inzwischen die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Wein und die Zitronenschale zum Gemüse geben und alles mit dem Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder untermischen und kurz heiß werden lassen. Das Fenchelgrün fein hacken und daraufstreuen. Die Kalbfleisch-Gemüse-Pfanne auf zwei Teller verteilen und mit knusprigem Weißbrot servieren.