

Rezept

Orangen-Thymian-Scaloppine

Ein Rezept von Orangen-Thymian-Scaloppine, am 20.04.2024

Zutaten

1/4 Bund Thymian	2 Orangen (davon 1 Bio-Orange)
4 dünne Kalbsschnitzel (je etwa 150 g)	Salz
Pfeffer	1/4 TL Chilipulver
2 EL Mehl	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	1 EL Zitronensaft
nach Belieben Basilikumblättchen zum Bestreuen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Thymian abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen von den Zweigen abstreifen (das geht am besten gegen die Richtung, in die sie wachsen). Die Bio-Orange heiß waschen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Den Saft von allen Orangen auspressen.
2. Schnitzel mit dem Handballen schön flach drücken oder ganz leicht klopfen und jedes einmal quer durchschneiden. Auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das Mehl in einen Teller füllen. Die Schnitzel von beiden Seiten ins Mehl drücken und leicht schütteln, damit das überschüssige Mehl gleich wieder entfernt wird.
3. Eine große Pfanne (noch besser: zwei Pfannen nehmen) auf dem Herd heiß werden lassen. Die Butter und das Öl darin erhitzen. Schnitzel einlegen und bei starker Hitze 1 Minute braten. Umdrehen und noch mal so lange braten. Dann auf vorgewärmte (bei den dünnen Schnitzeln besonders wichtig!) Teller legen.
4. Thymian in die Pfanne rühren und kurz andünsten. Den Orangensaft dazugießen, kräftig aufkochen und den Bratsatz so vom Pfannenboden lösen. Die Sauce mit Orangenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, die Schnitzelchen kurz darin wenden und gleich auf den Tisch stellen. Wer mag, streut noch ein paar Basilikumblättchen darüber. Dazu gibt's Bratkartoffeln oder knupriges Weißbrot und ein Gemüse nach Wahl, z. B. Spinat.