



Ein Service von:

intervallfasten.org

Kalbsschnitzel Piccata

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 2 Kalbsschnitzel á 150 g• ½ Knoblauchzehe• ½ Bund Rucola (alternativ: Bärlauch, dann Knoblauchzehe weglassen)• 1 TL Pinienkerne• 20 g Pecorino oder Parmesan	Für den nicht fastenden Partner: Kleine Kartoffeln, waschen, kochen, vierteln und in Fett in der Pfanne anbraten (oder Spaghetti vom Vortag dazu reichen). Für Vegetarier:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 1 ½ EL Olivenöl• 2 EL Orangensaft• Salz, Pfeffer aus der Mühle,• 4 Salbeiblätter	<p>Statt Kalbsschnitzel</p> <ul style="list-style-type: none">• Sellerieschnitzel <p>Knollensellerie waschen, schälen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einem verquirltem Ei wenden, danach mit Mandelmehl panieren. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit etwas Olivenöl 8-10 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kalorien pro Portion:

kcal

425

Zubereitung:

1. Kalbsschnitzel zwischen Frischhaltefolie flach plattieren, jedes Schnitzel halbieren.
2. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, auskühlen lassen.
3. Knoblauch klein schneiden, Parmesan in Scheibchen schneiden. Rucola, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan zusammen mit dem Olivenöl in einem Zerkleinerer oder mit dem Pürierstab zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten je 2-3 Minuten bei mittlere Hitze braten.
5. Schnitzel aus der Pfanne nehmen, die gewaschenen und trocken getupften Salbeiblätter in die Butter geben und anbraten, bis sie knusprig sind.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

6. Je 2 Schnitzelhälften mit etwas Pesto dazwischen aufeinander legen, ein Salbeiblatt oben auflegen und mit einem Zahnstocher feststecken.
7. Die Pfanne mit Orangensaft ablöschen und 1-2 Minuten einkochen lassen.
8. Schnitzel auf Tellern anrichten und mit der Orangensoße beträufeln.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.