

Kleine Kalbsschnitzel mit Orangen

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 kleine Kalbsschnitzel
- 2 Bio-Orangen
- 1 EL Butterschmalz
- 100 ml Orangensaft
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Limette
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- Olivenöl

Die Kalbsschnitzel gegebenenfalls noch etwas plattieren. Dafür die breite Seite eines Küchenmessers auf das Fleisch legen und mit etwas Druck zur Seite ziehen.

Orangen säubern und mit einem Ziselierer in Fäden abziehen. Die restliche Schale bis zum Fruchtfleisch entfernen. Die Orangenfilets zwischen den Häuten herausschneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei starker Hitze von jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dabei salzen und pfeffern. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Bratensatz mit Orangensaft ablöschen. Orangenfilets, Kapern und Pinienkerne dazugeben. Alles etwa 1 Minute köcheln lassen und mit Orangenschale, Limettensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Die Schnitzel auf Teller geben, mit der Orangensoße begießen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 16.05.2024

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen