

Kalbsschnitzel mit Linsengemüse

Zutaten für das Gemüse (für 4 Personen):

- 200 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- 250 g Le-Puy-Linsen
- 2 Tomaten
- 450 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
- Pfeffer
- 3 EL Butter
- milder Rotwein-Essig

Möhren, Sellerie und Zwiebel schälen und alles fein würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin andünsten und leicht salzen. Linsen in ein Sieb geben und kalt abspülen. Linsen zum Gemüse geben und 1 Minute mitdünsten. Die Tomaten halbieren und dazugeben. Brühe angießen, aufkochen und offen bei milder Hitze 25-30 Minuten garen.

Die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit einer Gabel grob zerdrücken. Butter dazugeben und unter Rühren schmelzen. Mit etwas Essig und Olivenöl beträufelt servieren.

Zutaten für die Kalbsschnitzel:

- 6 getrocknete Tomaten
- 3 (je 180 g) Kalbsschnitzel
- 12 Scheiben durchwachsener Speck
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Öl
- 6 Blätter Salbei

300 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Tomaten darin 3 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Schnitzel quer halbieren, in einen Gefrierbeutel geben und dünn plattieren. Je 2 Speckscheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und ein Schnitzel darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 getrockneten Tomate und 1 Salbeiblatt belegen. Die Schnitzel zusammenklappen und fest zudrücken, nach Belieben mit Holzspießen verschließen. Öl in einer großen oder zwei kleinen Grillpfannen erhitzen. Die gefüllten Schnitzel auf jeder Seite circa 3 Minuten braten.

Mit den Linsen anrichten und sofort servieren.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Sendetermin: 30.01.2021

Koch/Köchin: Tim Mälzer

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