



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kalbsschnitzel mit warmem Radieschen-Zucchini Salat

- 20 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 150 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 8 kleine Kalbsschnitzel, à ca. 80 g
- 4 kleine Zucchini
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- 4 Zitronenecken
- Einige Salatblätter zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kalbsschnitzel mit warmem Radieschen-Zucchini Salat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,9 g Fett 7,2 g Kohlenhydrate 36,7 g Eiweiß 4,1 g Ballaststoffe
480 kcal Brennwert

1 Gemüse schneiden:

4 Zucchini putzen, längs halbieren und in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden.

1 Bund Radieschen ebenfalls putzen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden.

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2 Dressing anrühren:

Aus 20 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter, 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing rühren.

3 Kalbsschnitzel vorbereiten:

Die 8 Kalbsschnitzel mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin portionsweise von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten.

4 Gemüse dünsten & marinieren:

150 ml klare Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet aufkochen.

Die Zucchinis Scheiben hineingeben und unter Rühren ca. 2 Min. dünsten.

Topf vom Herd nehmen, Radieschenscheiben und Schnittlauch untermengen und alles mit dem Dressing marinieren.

5 Anrichten & Servieren:

Die Kalbsschnitzel zusammen mit dem warmen Radieschen-Zucchini Salat auf Tellern anrichten.

Mit frischen Salatblättern garnieren und mit Zitronenecken servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra Frische kurz vor dem Servieren etwas Zitronensaft über den warmen Salat träufeln.

Variante: Wer es würziger mag, mischt feine rote Zwiebelstreifen unter den warmen Salat - sie harmonieren perfekt mit Zucchini und Radieschen.