

# Lichters: Herzhafter Gemüse-Salat mit Kalbs-Schnitzelchen

 [happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lichters-herzhafter-gemuese-salat-mit-kalb-schnitzelchen](https://happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lichters-herzhafter-gemuese-salat-mit-kalb-schnitzelchen)

---

## Zutaten für 4 Personen:

- 8 Kalbs-Schnitzel à 80g
- 5 EL Parmesan
- 2 Eier
- 1 EL Mehl
- 5 EL Sahne
- 2 EL Butterschmalz
- 250 g braune Champignons
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 große Möhren
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 2 Zweige Rosmarin
- 1/2 Bund Rucola
- 200 g gemischte Blattsalate
- 100 g schwarze Oliven
- 6 EL Olivenöl
- 7 EL Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer, schwarz
- Zucker

## Zubereitung:

Blumenkohl putzen, abbrausen und in Röschen teilen. Möhren schälen und in schräge, feine Scheiben schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Zucchini halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Blattsalate und Rucola putzen, abbrausen und trockenschütteln.

2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Champignons darin kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseite stellen.

Im gleichen Bratfett erneut 2 EL Olivenöl erhitzen und das übrige Gemüse darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin zufügen, kurz mit andünsten und mit Salz und

Pfeffer würzen.

1 EL Butter hinzufügen und bei starker Hitze circa 4 Minuten bissfest garen. Champignons wieder zugeben und mit Balsamico-Essig ablöschen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken und abkühlen lassen.

Kalbs-Schnitzel abrausen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan fein reiben. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Aus Eiern, Parmesan, Mehl und Sahne einen Teig herstellen. Die Kalbs-Schnitzelchen darin wenden und sofort im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten je 3-4 Minuten goldbraun braten.

Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Das Gemüse mit dem Salat sowie den Oliven vermengen und nochmals mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken.

### **Anrichten:**

Den Gemüse-Salat mit jeweils 2 Kalbs-Schnitzeln auf Tellern anrichten und servieren. Dazu passt warmes Baguettebrot.

*Rezept: Horst Lichter*

*Prominenter Gast: Rosi Mittermaier*

*ZDF - Lafer!Lichter!Lecker! Sendung vom 21.4.2012*