


Polettos Kochschule: Scaloppine / Kalbs-Schnitzel auf Pfifferling-Spinat-Gemüse

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/polettos-kochschule/polettos-kochschule-scaloppine-kalbs-schnitzel-auf-pfifferling-spinat-gemüse](https://www.happy-mahlzeit.com/koch-shows/polettos-kochschule/polettos-kochschule-scaloppine-kalbs-schnitzel-auf-pfifferling-spinat-gemüse)

Zutaten für 4 Personen:

Für das Gemüse:

- 500 g junger Blattspinat
- 300 g Pfifferlinge 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Filets von 1 (Bio-) Zitrone

Zubereitung:

Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Pfifferlinge putzen, gegebenenfalls waschen und trocken tupfen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Tipp:

Außerhalb der Pfifferling-Saison das Gemüse mit braunen Champignons oder Kräuterseitlingen zubereiten. Sind die Pilze nicht stark verschmutzt, brauchen sie nicht gewaschen zu werden. Man kann sie einfach mit etwas - eventuell angefeuchtetem - Küchenpapier säubern. Der Vorteil: Sie ziehen beim Braten nicht so viel Wasser.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch hinzufügen, kurz anbraten. Pfifferlinge bei starker Hitze 3 - 4 Minuten anbraten. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenfilets nach Belieben klein schneiden und untermischen. Abschmecken.

Tipp:

Zitrone passt geschmacklich wunderbar zu Spinat. Da Zitronensaft den Spinat aber leicht gelblich werden lässt, verwende ich stattdessen Zitrusfilets.

Für die Zitronenbrösel:

- 2 Scheiben Toastbrot
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 (Bio-) Zitrone
- 60 g Butter

Zubereitung:

Toastbrot entrinden und im Blitzhacker fein zerkleinern. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale dünn abreiben. Weiße Haut der Zitrone abschälen und Zitrusfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden (können zum Würzen des Spinats verwendet werden). Butter erhitzen, Brösel und die Zitronenschale unter Rühren goldbraun braten. Mit Petersilie und Zitronenschale vermischen. Beiseite stellen.

Tipp:

Wichtig beim Abreiben von Zitronenschale ist, dass nicht zuviel weiße Haut mit abgerieben wird. Sie macht den Abrieb bitter. Beim Filettieren mit einem dünnen scharfen Messer mit dünner Klinge arbeiten.

Für die Scaloppine:

- 4 dünne Kalbs-Schnitzel à ca. 150 g
- 2 EL Olivenöl
- Fleur de sel

Zubereitung:

Die Schnitzel trocken tupfen und nach Belieben etwas dünner klopfen. Von beiden Seiten leicht salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite 2 - 3 Minuten braten.

Tipp:

Eine beschichtete Pfanne ist hier die beste Wahl, da kein Bratensatz für eine Soße benötigt wird. Möchte man aber eine kleine Sauce haben, sollten die Schnitzel in einer Eisen- oder Edelstahlpfanne gebraten werden und ruhig etwas ansetzen. Der Bratensatz wird dann mit Flüssigkeit (Wein, Marsala) abgelöscht und losgekocht. Will man auch noch eine Bindung in der Soße erreichen, wird das Schnitzel vor dem Braten leicht mit Mehl bestäubt.

Anrichten:

Die Schnitzel auf dem Spinat-Pfifferling-Gemüse anrichten, mit Fleur de sel und Pfeffer würzen und mit den Zitronenbröseln bestreuen.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule - Grundkurs Schnitzel