

SCALOPPINE AL MARSALA

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

KALBSPLÄTZLI MIT MARSALASAUCE

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

12 Kalbsplätzli

(z. B. Huft, je ca. 50 g)

Olivenöl zum Braten

½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

1½ dl **Marsala**

1 Esslöffel **Butter**, kalt, in Stücken

nach Bedarf **Salz, Pfeffer**

etwas flach klopfen

in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. braten, herausnehmen. Bratfett auftupfen

Plätzli würzen, warm stellen

in dieselbe Pfanne giessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 2 Min. kochen

unter Rühren begeben, die Sauce darf nicht mehr kochen. Plätzli mit dem entstandenen Fleischsaft begeben, nur noch heiss werden lassen

würzen

Dazu passt: Risotto.

Pro Person: 7 g Fett, 33 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 896 kJ (215 kcal)

