



Saltimbocca Vom Kalb Mit Karotten-Ingwer-Dressing

Prep 25 min · Cook 35 min · Makes 4 · Source foodboom.de

INGREDIENTS

400 Gramm Kalbschnitzel (à 100 g)

8 Blatt Salbei

50 Gramm Prosciutto di Parma

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

8 Esslöffel Sonnenblumenöl

4 Esslöffel Karottensaft

3 Esslöffel heller Balsamicoessig

1 Teelöffel Senf, mittelscharf

4 Ingwerknollen, kandiert

1 Apfel

2 Römersalatherzen

4 Esslöffel Sonnenblumenkerne

2 Stiel Zitronenmelisse

DIRECTIONS

Kalbfleisch mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Kalbfleisch halbieren, jede Scheibe mit Salbei und Schinken belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Kalbfleisch von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Inzwischen Karottensaft, Essig, 6 EL Öl, Senf und Ingwerknollen in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfel waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Salat klein zupfen, waschen und gut abtropfen lassen. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln.

Apfel und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Minuten braten. Anschließend Salat, Äpfel, Sonnenblumenkerne und Dressing in einer Schüssel mischen. Saltimbocca mit Salat und Zitronenmelisse anrichten.

NUTRITIONAL INFO

Energie (kcal): 590.9 (kcal)

Eiweiß (g): 58.5 (g)

Fett (g): 32.6 (g)

KH (g): 15.5 (g)