

# Kalbsschnitzel auf Blattspinat mit mariniertem Fenchel



## Zutaten für zwei Personen:

4-6 dünne Kalbsschnitzel, aus dem Kalbsrücken geschnitten  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Mehl zum Bestäuben  
eine kleine Ecke Butter  
100 ml trockener Weißwein  
50 ml kräftige Gemüsebrühe  
1-2 EL Zitronensaft

## Blattspinat:

200-300 g Blattspinat  
1 EL Butter

1 kleine Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Marinierter Fenchel und marinierte Karotten:

1/2 Fenchel, 1 Karotte  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 1/2 EL Balsamico Bianco  
1 1/2 EL neutrales Öl

1. Den Kalbsrücken sorgfältig parieren. 8 mm dicke Scheiben abschneiden, zwischen Folie aus Gefrierbeuteln plattieren.

2. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

3. Kalbsschnitzel portionsweise in Butter braten, auf jeder Seite etwa eine Minute. In Alufolie warm stellen.

4. Den Bratensatz zuerst mit Weißwein und dann mit Zitronensaft ablöschen, Gemüsebrühe zugeben. etwas einkochen. Schnitzel mit ausgetretenem Saft wieder zugeben, sofort auf dem Blattspinat auf vorgewärm-

ten Tellern servieren. Mit dem marinierten Fenchel und den marinierten Karotten garnieren.

## Blattspinat:

1. Spinat verlesen, Wurzeln und harte Stängel entfernen, mehrmals waschen. Grob hacken.

2. Butter in einem Topf zerlassen. Knoblauchzehe fein hacken, anschwitzen.

3. Nassen Spinat zugeben, salzen, pfeffern, rühren.

4. Der Spinat ist fertig, wenn er „zusammengefallen“ ist.

## Marinierter Fenchel und marinierte Karotten:

1. Vom Fenchel 2-3 dünnere Scheiben abschneiden, längs in Stifte teilen. Fenchelgrün und Strunk nicht verwenden.

2. Karotte schälen und mit einem Sparschäler längs dünne Scheiben abnehmen. Eventuell nochmals längs teilen. 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren.  
3. Aus Salz, Balsamico Bianco und dem neutralen Öl eine Marinade rühren und die Fenchel- und Karottenstreifen darin etwa 10 Minuten marinieren.

## Hinweise:

Rezeptanregung Restaurant La Casina, München, Oktober 2013.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, italienisch

Rezept und Foto: Walter Stand 20.01.2023