

Kalbs-Piccata mit Pesto-Graupenrisotto



Zutaten (für 4 Personen)

Für die Graupen:

2 Schalotten, fein gewürfelt
1 EL bayer. Butter
150 g Perlgraupen
800 ml Gemüsebrühe
250 g grüne Bohnen, blanchiert
50 g Pesto
50 g bayer. Extra-Hartkäse, fein gerieben
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Kirschtomaten:

200 g Kirschtomaten
1 TL Honig, 4-5 EL Olivenöl
4 - 5 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe, feine Scheiben
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Piccata:

4 Eier
120 g bayer. Extra-Hartkäse, fein gerieben
400 g Oberschale oder Rücken vom Kalb
80 g Mehl
250 g Butterschmalz



Zubereitungszeit
50 Min.



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Schalotten in Butter anschwitzen, Perlgraupen mit anschwitzen und mit Gemüsebrühe angießen. Nach Packungsangabe weich garen. Zum Schluss die Bohnen in 2 cm Stücke schneiden und zu den Graupen geben. Kurz erwärmen und Pesto, fein geriebenen Extra-Hartkäse und Sahne unterrühren. Salzen und pfeffern.
2. Kirschtomaten waschen, würzen und mit den restlichen Zutaten in einer Pfanne im Ofen bei 120 Grad für ca. 30-40 Minuten schmoren lassen.
3. Eier in einer Schüssel mit dem Hartkäse verquirlen. Kalbfleisch etwas flachklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen, kurz abtropfen lassen und direkt in die Pfanne geben. Von jeder Seite ca. 3 Minuten goldgelb ausbacken. Auf ein Küchentrepp geben und abtupfen.
4. Graupenrisotto zusammen mit Kirschtomaten und Kalbs-Piccata auf Tellern anrichten.