



Ragout fin auf Auberginenscheiben

Zutaten (für vier Personen)

4 Kalbsschnitzel (à 150 g)
120 g Egerlinge
100 g Zucchini
2 abgezogene, entkernte Tomaten
1 ½ EL Olivenöl
1 EL Maismehl
100 ml Geflügelbrühe
80 g Sahne
2 EL geriebener Parmesan
1 Schale rote Kresse
½ Aubergine
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Beilage

z.B. Toastbrot (2 Scheiben pro Person bei Nährwertangabe mit eingerechnet)

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Kalbsschnitzel in kleine Würfel zerteilen. Egerlinge mit Küchenkrepp gut abreiben und würfeln. Aubergine in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini würfeln.

Kalbfleisch mit Egerlingen und Zucchiniwürfeln in heißem Olivenöl blond anbraten. Mit wenig Maismehl bestäuben, mit Geflügelbrühe kurz ablöschen und mit Sahne verfeinern. Tomatenwürfel mit unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginenscheiben in heißem Olivenöl beidseitig kurz anbraten, Ragout fin darauf anhäufeln, mit geriebenem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius Oberhitze kurz überbacken. Auf Teller anrichten und mit roter Kresse garnieren.

Nährwerte pro Portion

474 kcal - 19 g Fett - 46 g Eiweiß - 34 g Kohlenhydrate - 3 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei.

