

Nudelsalat mit Kalbfleisch

Der Nudelsalat mit Kalbfleisch ist ein besonderer Leckerbissen für die Imbissstheke. Wenn es etwas günstiger sein soll, können Sie statt Kalbsschnitzel auch Schweine-, Hähnchen- oder Putenschnitzel verwenden.

Tipp

Abonnenten der Fleischerei können diese Seite unter www.fleischerei.de als pdf-Datei herunterladen.

► **Gerade in den Sommermonaten** essen Verbraucher lieber schmackhafte Salate als Eintopf, Braten & Co. Mit dem Nudelsalat mit Kalbfleisch landen Sie einen geschmacklichen Volltreffer, der gerade bei heißen Außentemperaturen punktet und der Ihre Kunden neben dem kulinarischen Hochgenuss auch satt macht.

Während bei den Franzosen und Italienern Kalbfleisch häufig auf den Tisch kommt, bevorzugen die Deutschen eher Fleisch vom Schwein oder Rind. Das belegen nicht zuletzt die Produktionsanteile: Kalbfleisch hat in Frankreich einen Anteil von rund 30 Prozent, in Italien zirka 18 Prozent und in Deutschland dagegen nur etwa sechs Prozent. Dabei ist das helle, zarte und fettarme Kalbfleisch nicht nur ein Leckerbissen für besondere Anlässe. Man sollte sich öfter mal was gönnen! Wenn dann auch noch Paprika als enormer Vitamin-C-Lieferant und leckere Penne in einer Weißwein-Vinaigrette mit Rosmarin ein mediterranes Genusserlebnis versprechen, ist der Mittagsimbiss perfekt.

Zubereitung

Die Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 250°C (Umluft ist nicht geeignet) vorheizen. Paprikas halbieren, putzen und waschen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) circa acht bis zehn Minuten backen, bis die Haut sich großflächig schwarz verfärbt hat. Herausnehmen, mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt zehn Minuten ruhen lassen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Inzwischen die Kalbsschnitzel in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Schnitzelstreifen in drei Portionen anbraten. Dafür jeweils 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, je ein Drittel des Fleisches darin von allen Seiten bei starker Hitze ein bis zwei Minuten scharf anbraten und bei mittlerer Hitze circa zwei bis drei Minuten weiterbraten. Je eine Knoblauchzehe und einen halben Teelöffel Rosmarin dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in einen tiefen Teller geben, den Bratensaft mit dem Wein ablöschen, so vom Pfannenboden lösen und in ein Schälchen geben.

Den Pecorino mit einem Gemüsehobel oder mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Nudeln, Fleisch, Paprika, restlichen Rosmarin und drei Viertel des Pecorinos mischen.

Den Bratensaft mit der Brühe und dem restlichen Öl verrühren und mit dem Salat mischen. Zehn Minuten durchziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Weißweinessig abschmecken. Den Salat mit dem restlichen Pecorino bestreut servieren.

Zubereitungszeit circa 40 Minuten, Marinieren mindestens zehn Minuten, pro Portion etwa 800 kcal.

Rezept aus „Salate frisch angemacht“, Gräfe und Unzer Verlag, Details zum Buch siehe Seite 11.

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Penne
- je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
- 500 Kalbsschnitzel
- 3 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 1 1/2 EL getrockneter Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 120 ml trockener Weißwein
- 150 g Pecorino (ersatzweise Parmesan)
- 2 TL gekörnte Fleischbrühe
- 1 bis 2 EL Weißweinessig nach Belieben



Gräfe und Unzer Verlag / Eveque Tanja & Harry Bischof

Der Nudelsalat mit Kalbfleisch ist zwar mit circa 800 kcal pro Portion kein leichter Snack, dafür geschmacklich ein Volltreffer.