

Pellkartoffeln Rezepte

Pellkartoffeln Mit Kalbsschnitzel Und Gemüse

Anzahl: 1 Person

Gattung: Fleisch, Diabetes, Fleisch, Kalb, Single

100 g	Kalbsschnitzel	1	Essl. Petersilie
1	Msp. Salz	200 g	Kartoffeln
	Paprikapulver; edelsüß	50 g	Blattsalat * geputzt
5 g	Öl	5 g	Öl
25 g	Zwiebelwürfel *		Essig
50 g	Möhren *		Pfeffer
100 g	Paprika; rot und gelb *	1	Msp. Salz
50 g	Staudensellerie *		Süßstoff
1 Teel.	Tomatenmark		Kresse; frisch
	Cayennepfeffer		

Kartoffeln garen. Möhren, Paprika und Sellerie kleinschneiden.

Schnitzel würzen, in Öl braten und warm stellen.

Alle Gemüsezutaten im restlichen Bratfett dünsten.

Tomatenmark und etwas Wasser zugeben.

Würzen und fertig garen.

Schnitzel mit Kartoffeln und Gemüse anrichten.

Dazu: Salat * nicht anrechnungspflichtige Kh - 200 g Kartoffeln entsprechen 30 g Kh