

Spargel-Couscous-Salat mit Kalbschnitzel

Zubereitet mit: Knorr

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- Jodsalz
- Zucker
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 2 Tomaten
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Stiele Minze
- 1 Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 200 g Instant-Couscous
- 1 Beutel KNORR Feinschmecker Sauce nach Art Hollandaise fettarm
- 3 EL Naturjoghurt, mild
- 360 g Kalbschnitzel (6 Stück à 60 g)
- 2 EL Mehl

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2950 kJ
Energie (Kilokalorien):	706 kcal
Fett:	31 g
davon gesättigte Fettsäuren:	6 g
Kohlenhydrate:	65 g
davon Zucker:	9,6 g
Ballaststoffe:	6,3 g
Eiweiß:	38 g
Salz:	0,91 g

Zubereitung

1. Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Zucker ca. 10 Minuten bissfest kochen. In einem Sieb abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blättchen fein schneiden. Petersilie und Minze nicht mischen. Zitrone auspressen. Für eine Marinade 3 EL Zitronensaft und 4 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Couscous in eine große Schüssel geben. Mit 350 ml kochendem Wasser übergießen und mit einem Teller abdecken. 5 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Marinade zugeben und unterrühren. Spargel, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Petersilie zufügen und untermischen. Spargel-Taboulé zugedeckt warm stellen.

4. Beutelinhalt KNORR Feinschmecker Sauce nach Art Hollandaise fettarm in ¼ l (250 ml) kaltes Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen und 2-3 Minuten kochen. Joghurt unterrühren und mit Minze abschmecken.

5. Kalbschnitzel im Mehl wenden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel bei starker Hitze auf jeder Seite ½-1 Minute braten, salzen und pfeffern. Spargel-Taboulé mit Kalbschnitzeln und Joghurt-Minze-Hollandaise servieren. Evtl. mit Minzzweigen garnieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen