



Spargel mit Zitronenschnitzel

1. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Spargelschalen in ca. 6 l leicht gesalzenes Wasser geben, einmal sprudelnd aufkochen. Dann 30 Minuten ziehen lassen. Spargelschalen mit einer Schaumkelle herausnehmen. Spargelwasser mit 1-2 TL Zucker würzen. Spargel zu 4 Päckchen binden und in den Topf mit dem Spargelwasser legen.
2. Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten knapp garen. Spargel einmal sprudelnd aufkochen, von der Herdplatte nehmen und 15-20 Minuten ziehen lassen.
3. Schnitzel mit Pfeffer würzen. In einer Pfanne im Öl von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten scharf braten. In der letzten Minute 1 Ei Butter und Salbei zugeben und mitbraten. Gebratene Schnitzel mit Zitronenschale und grobem Salz würzen.
4. Kartoffeln abgießen. 1 TL Butter und die Petersilie zugeben und darin schwenken. Spargel aus dem Wasser nehmen. Mit den Kartoffeln, Schnitzeln und Salbei- Zitronen-Butter auf Tellern anrichten.

Zutaten (für 4 Personen)

2 kg weißer Spargel
Salz
2 TL Zucker
800 g neue Kartoffeln
8 kleine Kalbsschnitzel (à 60-70 g)
Pfeffer
3 Ei Öl
1 Ei Butter
1 TL Butter
2 Salbeiblätter
2 TL Bio- Zitronenschale, fein abgerieben
grobes Salz
1 Ei Petersilie, (grob gehackt)

Zeit (inkl. Zubereitung)

ca. 1,5 Stunde

Nährwerte (pro Portion)

435 kcal
44 g Eiweiß
13 g Fett
32 g KH