



## Spaghettisalat mit Kalbsstreifen

Energie: 1939 kJ/465 kcal | Dauer: 30 Min.



Pro Person

**weight watchers**



## Zutaten

250 g	Cocktailtomaten
1	Spitzpaprika, rot
	Salz und Pfeffer (B)
20 g	Basilikum
25 g	Mandeln, gestiftelt*
2 EL	Gemüsebrühe (B)
	(1 Prise Instantpulver)
1 TL	Olivenöl (B)
2 EL	Essig (B)
2	Kalbsschnitzel
	(ca. 240 g)
1 TL	Öl (B)
250 g	frische Spaghetti

B = Basiszutaten

\*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

## Utensilien

Topf, hohes Gefäß, Pürierstab,  
Pfanne, Sieb

## Nährwertangaben

	je 100 g
Brennwert:	90 kcal 374 kJ
Fett:	3,6 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,6 g
Kohlenhydrate:	7 g
davon Zucker:	1,5 g
Eiweiß:	7,3 g
Salz:	0,1 g

**Allergene:** Gluten, Eier, Schalenfrüchte  
(Nüsse), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulfite

## Zubereitung

1. **Cocktailtomaten** und **Spitzpaprika** waschen. **Spitzpaprika** entkernen und in schmale Streifen schneiden. **Cocktailtomaten** halbieren. In einem Topf reichlich **Salzwasser** (ca. 2 l) aufkochen.
2. Für das Dressing **Basilikum** mit **25 g Mandelstiften**, **Brühe** und 1 TL **Olivenöl** in einem hohen Gefäß pürieren und mit **Essig** (es eignet sich heller Balsamicoessig), **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
3. **Kalbsschnitzel** waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 1 TL **Öl** in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, **Kalbsstreifen** darin ca. 3–4 Min. rundherum braten und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
4. **Spaghetti** ca. 3 Min. al dente kochen, abgießen, abschrecken und mit **Dressing**, **Paprikastreifen** und **Tomatenhälften** im Topf vermischen.
5. **Spaghettisalat** mit **Kalbsstreifen** auf Tellern anrichten und servieren.

**Guten Appetit!**