



easylife
leichter durchs Leben



Zutaten

für 1 Portion

- 100 g Austernpilze
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Sojasoße Kikkoman
- 100 g geschälte Tomaten aus der Dose
- 2 frische Tomaten
- Basilikumblätter
- Rucola
- 1 Kalbsschnitzel 130-170 g

Austernpilzpfanne mit Kalbsschnitzel

Die Austernpilze säubern, evtl. halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und zerkleinern.

Austernpilze, Frühlingszwiebeln und die Knoblauchzehe in Maggi Gemüsebrühe dünsten. Frische Tomaten in kochendem Wasser ca. 5 Min. dünsten, bis sich die Haut abziehen lässt. Tomaten in Würfel schneiden. Geschälte Tomaten aus der Dose zu den Austernpilzen geben, frische Tomaten hinzufügen, alles mit Sojasoße verfeinern, salzen und pfeffern.

Kalbsschnitzel braten und anschließend salzen und pfeffern. Vor dem Anrichten mit etwas frisch gepresster Zitrone beträufeln.

Zum Schluss mit frischen Basilikumblättern und Rucola garnieren.

Guten Appetit!

Nicht vergessen!

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig.