

Kalbspiccata mit Teriyaki-Salsa



Zubereitungszeit **45 Minuten**
Kalorien pro Portion **289**

Zutaten für 4 Personen

480 g Kalbsrücken
4 EL Weizenmehl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 Eier
1 EL Parmesan
1 EL Zucker

Für die Teriyaki-Salsa:

2 Bund Koriander
1 Chilischote
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
4 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch
4 Tomaten

Zubereitung:

1. Für die Teriyaki-Salsa Koriander grob hacken.
2. Die Chilischote halbieren und entkernen.
3. Anschließend Chilischote und Zwiebel fein hacken. Tomaten quer halbieren und mit einem Löffel den Innenteil entfernen.
4. Die Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
5. In einem Topf Olivenöl erhitzen und darin Chili und Zwiebel anschwitzen.
6. Die Tomatenwürfel hinzugeben und weiter anschwitzen.
7. Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch sowie den Zucker zugeben und die Sauce kurz einkochen, bis der gewünschte Geschmack erreicht wird.
8. Zum Schluss den gehackten Koriander untermengen.
9. Das Kalbsfleisch in der Frischhaltefolie leicht plätten und mit Salz und Pfeffer leicht vorwürzen.
10. In einer Schüssel Eier und Parmesankäse verquirlen.
11. Das Fleisch erst in Weizenmehl wenden, danach durch das Ei ziehen. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten braten.
12. Anschließend das angebratene Fleisch mit einer beliebige Beilage auf einen Teller legen und mit der Teriyaki-Salsa übergießen.
13. Mit Koriander dekorieren.

Tipp: Als Beilage schmecken besonders Bratkartoffeln oder Salzkartoffeln, die nach dem Kochen in einer Pfanne in Butter gewendet werden.

Guten Appetit!