

PICCATA MIT SPROSSEN ZU TOMATEN-SPAGHETTI



Käse. Aus bester Schweizer Milch.



Kurzer Transportweg - mehr Frische

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 1 Stunde

Kochen: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

Tomatensauce:

- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Butter zum Dämpfen
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 Dose gehackte Pelati, 400 g
- 1/4 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Plätzchen:

- 3 Eier, verquirlt
- 1-2 EL Milch
- 75 g Sbrinz AOC, gerieben
- 12 Kalbsplätzchen, z.B. falsches Filet, je ca. 40 g
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Mehl
- 30 g Sprossen, z.B. Zwiebelsprossen, Senfsprossen
- Bratbutter oder Bratcrème

Spaghetti:

- 300 g Spaghetti



ZUBEREITUNG

1 Tomatensauce: Knoblauch in Butter andämpfen. Tomatenpüree beifügen, kurz mitdünsten. Pelati und Zucker dazugeben, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 25-30 Minuten kochen.

2 Plätzchen: Eier, Milch und Käse verrühren. Plätzchen portionenweise würzen, erst im Mehl, dann in der Käse-Ei-Mischung wenden. Zum Schluss beidseitig etwas Sprossen andrücken. Plätzchen portionenweise in der heissen Bratbutter beidseitig je ca. 1 1/2 Minuten braten. Warm stellen.

3 Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, abtropfen lassen. Mit der Tomatensauce mischen.

4 Je 3 Plätzchen auf vorgewärmten Tellern verteilen. Spaghetti daneben anrichten.

Sprossen sind keimende Samen, die reich an hochwertigen Nährstoffen sind. Sie können als Rohkost, z.B. in Salaten oder als Brotaufstrich, oder als Gemüse verwendet werden. Zwiebel- und Senfsprossen sind in der Gemüseabteilung (Kräuter) von Grossverteilern erhältlich.

Für das Original

«Piccata»:

Milch und Sprossen weglassen.