



Kalbs-Piccata paniert mit Microgreens

# Entrecote mit Tomatensalat und verschiedenen Microgreens

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Rezept für: 2 Personen

**Zutaten:**

- 2 x 180 gr. Kalbs-Entrecote
- 1 Prise Salz
- 4 cl Olivenöl
- 60 gr. Microgreens (Senf, Sonnenblumen und Mais)
- 2 Eier
- 4 Esslöffel Mehl
- 4 Tomaten



**Zubereitung:**

Das Entrecote mit einer Prise Salz würzen und Olivenöl in der Bratpfanne heiss werden lassen. Währenddessen einen Teller mit Senf-Microgreens, einen Teller mit Mehl und einen Teller mit zwei verrührten Eiern für die Panade bereitstellen.

Das Entrecote für die Panade von beiden Seiten gut in die Microgreens, dann in das Mehl, in die Eier und zum Schluss nochmals in das Mehl tunken. Das panierte Fleisch anschliessend in die heisse Pfanne geben, jede Seite ca. 3 Minuten anbraten und immer wieder mit einem Löffel heissem Olivenöl das Fleisch übergiessen.

Für die Beilage die Tomaten würfeln und in eine Schüssel geben, Sonnenblumen-Microgreens dazugeben, mit Pfeffer, Salz und Olivenöl die Sauce abschmecken und für die Süsse noch eine Hand voll Mais-Microgreens dazugeben.

Das Entrecote schräg halbieren, und beide Stücke schön auf dem Tomatensalat anrichten. Das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, mit Microgreens garnieren und geniessen!

**Alle Rezepte finden Sie auf [Consumo.ch](https://www.consumo.ch).**