sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Schweizer Fleisch

Rezept zum ausgewogenen Teller

Grillierte Kalbsplätzli mit Teigwarensalat



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	490 kcal	
Eiweiss	39 g	33%
Kohlenhydrate	42 g	35%
Fett	17 g	32%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rezept zum ausgewogenen Teller

Grillierte Kalbsplätzli mit Teigwarensalat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Zutaten

Kalbsplätzli:

4	Kalbsplätzli à 100 g (oder 8 Stück à 50 g) vom Schweizer Kalb
	Salz, Pfeffer

Teigwarensalat:

200 g	Teigwaren trocken
	Salz
3	grosse Broccoli
2 EL	Mandelstifte
160 g	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, abgetropft
1	Ei gekocht

Sauce:

4 EL	Kräuteressig
4 EL	Rapsöl
4 EL	Gemüsebouillon
80 g	Blanc battu
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Broccoli rüsten und in Röschen teilen. Teigwaren in Salzwasser al dente kochen, Broccoli die letzten 5 Minuten mitgaren, abgiessen und kalt abschrecken.

Mandelstifte in einer Pfanne rösten. Tomaten in Streifen schneiden. Ei hacken. Saucenzutaten verrühren, mit allen Salatzutaten vermengen.

Plätzli würzen, beidseitig grillieren, mit dem Teigwarensalat anrichten.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

SUISSE GARANTIE Schweiz. Natürlich.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch