

Kalbskotelett mit Zucchini Gemüse und frittierten Kartoffelscheiben



Zutaten für zwei Personen:

2 dicker geschnittene Kalbskoteletts, je ca. 200 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
doppelgriffiges Mehl ("Wiener Griessler")

1 EL Olivenöl
1-2 Rosmarinzweige

für die Sauce:

150 ml trockener Weißwein
100 ml Rinderbrühe
100 ml Sahne
1 Zucchini
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Paprika edelsüß

Frittierte Kartoffelscheiben:

2-3 größere Kartoffeln
Frittieröl
Chilisalz (optional)

1. Kalbskoteletts Zimmertemperatur annehmen lassen. Eventuell Knochen etwas freilegen und abschaben.
2. Zucchini waschen, Enden abschneiden und würfeln.
3. Die Kalbskoteletts salzen, pfeffern, leicht mehlieren.
4. Backofen auf 120° vorheizen. Einen Rost in mittlerer Stellung einhängen. Ein Backblech als Fettpfanne unterziehen. Die Kalbskoteletts in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl und einem Rosmarinzweig auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten, dann in ca. 20 Minuten auf dem Rost im Backofen fertig garen. Die Koteletts sollen innen teilweise noch rosa sein.

5. Zucchiniwürfel im Bratensatz in der Pfanne anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, Wein einreduzieren. Dann die Brühe zugeben, und die Sahne. Unter Rühren auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Frittierte Kartoffelscheiben:

1. Kartoffeln schälen und in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Küchentüchern trocknen.
2. Bei etwa 170° in einer Fritteuse 5-6 Minuten vorfrittieren. Dann abkühlen lassen.
3. Vor dem Servieren nochmals 3-4 Minuten

frittieren, auf Küchentüchern entfetten und optional mit Chilisalz würzen.

Hinweise:

Fleisch bei einem vertrauenswürdigen Metzger kaufen. Kalbskoteletts auf diese Art sind ein ganz besonderer Genuss.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023