



## Kalbskotelett auf geschmortem Tomaten-Peperoni-Gemüse

Ein Prachtsstück von einem Kalbskotelett, es war 4cm dick und brachte gut 400g auf die Waage. Dazu war es schön marmoriert. Dieses schöne Stück einfach in der Pfanne zu braten und dabei den optimalen Garpunkt zu erreichen wäre etwas schwierig. Nach der sanfteren und sichereren Methode brät man das dicke Kotelett nur kurz und heiss an und gart es danach im Ofen bei 80° nach. Dünnere Kalbskoteletts kann man nach dem Anbraten 20 Minuten im Ofen nachgaren. Bei diesem dicken Stück lohnt es sich, die Kerntemperatur zu messen, hat diese 60° erreicht (nach etwa 30 Minuten), so schaltet man den Ofen aus, entlüftet ihn für 2-3 Minuten und lässt das Kotelett 10 - 15 Minuten nachziehen. Die Kerntemperatur steigt dabei um 1-2°. Das Fleisch ist dann leicht rosa, wunderbar zart und saftig - Ein königlicher Genuss.

Statt das Kotelett zum Garen einfach so in den Ofen zu schieben, kann man es auf ein Bett aus vorgeschmorten Peperoni, Tomaten, Zwiebeln und frischem Rosmarin legen. Von dessen Duft profitiert das Kotelett und der austretende Fleischsaft, es ist zwar wenig, bereichert das Schmorgemüse. Das gibt eine gediegene Gemüsebeilage zu diesem wunderbaren Kalbfleisch.

Das Gemüse wird bei tiefer Temperatur (140°) langsam in Olivenöl geschmort, dabei wird es nicht geröstet, aber es verliert Flüssigkeit und der Geschmack des Gemüses wird dabei konzentriert.

### Zutaten (2 Portionen)

- 1 Kalbskotelett 400g
- 2 Peperoni, rot und gelb
- 5 Piccadilly-Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 5cl Olivenöl

Salz, Pfeffer und Zucker  
Bratbutter

## Zubereitung

Kalbskotelett 2 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Ofen auf 140° vorheizen.

Peperoni mit dem Sparschäler enthäuten und zu ca. 5mm breiten Streifen schneiden. Tomaten vierteln, von den Kernen befreien und zu Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und längs zur Schale in dünne Streifen schneiden. Rosmarin fein hacken. Alles zusammen in eine Gratinform geben. Salzen und zwei Prisen Zucker zugeben, Knoblauch dazupressen, Olivenöl zugeben und vermischen. Im Ofen bei 140° gut 1 Stunde schmoren. Bei Halbzeit einmal gut durchmischen.

Kalbskotelett etwa 1 Stunde vor dem Anbraten salzen und pfeffern, damit die Gewürze gut aufs Fleisch einwirken. Das Salz vermag dem Fleisch in dieser kurzen Zeit kaum Flüssigkeit zu entziehen, das entgegen der vielzitierten Doktrin, das Fleisch erst nach dem Anbraten zu salzen.

Nicht zu knapp Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Kotelett auf beiden Seiten ca. 3 Minuten scharf anbraten. Auch die fleischige Seitenfläche kurz anbraten.

Ofen auf 80° zurückstellen.

Schmorgemüse aus dem Ofen nehmen und das Kotelett darauf legen. Bratenthermometer an der dicksten Stellen einstecken. Darauf achten, dass die Messspitze den Knochen nicht berührt. Wieder in den Ofen schieben und bis zu einer Kerntemperatur von 60° garen. Das dauert ca. 45 Minuten. Ofen ausschalten, für 1-2 Minuten entlüften (Ofentüre dabei schräg stellen), und das Kotelett 15 Minuten nachziehen lassen. Die Kerntemperatur steigt dabei um 1-2°.

Gemüse aus der öligen Sauce heben und auf einem heißen Teller zu einem Bett anrichten. Kalbskotelett zu ca. 2cm dicken Scheiben schneiden und auf das Gemüsebett legen.

Das überschüssige Öl ist gut aromatisiert. Es kann abgeseibt werden und findet bestimmt eine weitere Verwendung in der Küche.



