



Kalbskotelett Gremolata mit Dörrbohnen

Ein Kalbskotelett bringt schon mal 350g auf die Waage, manchmal sogar mehr, für gute Esser:innen kein Problem. Meist reicht es aber auch für zwei schöne Portionen. Das leicht durchzogene Kalbskotelett wird, schonend gegart, sehr zart und saftig. Bei dem dicken Kotelett ist es empfehlenswert, die Kerntemperatur zu messen: Ca. 65 Grad sind optimal. Kalbfleisch ist von eher dezemtem Geschmack, da passt eine würzige Gremolata mit gutem Zitrusaroma ausgezeichnet dazu. Zusammen mit kleingehacktem Altbrot, kurz und heiss gratiniert, bekommt sie ein feines, neckisches Krüstchen. Eine Sauce brauchts da nicht mehr dazu, aber mit reichlich Saft geschmorte Dörrbohnen passen bestens als Beilage.

Zutaten

1 Kalbskotelett ca. 350g
20g Tafelbutter
20g Altbrot (hart)
1 gute handvoll glatte Petersilie
2-3 frische Salbeiblätter
1/2 Zitrone (Schale)
1/2 Orange (Schale)
2 Sardellenfilets
Bratbutter

Dörrbohnen (2 Portionen):

60g Dörrbohnen
30g Zwiebel
1 grosse Knoblauchzehe
1 Tomate (nicht zu gross)
~2dl Gemüsebouillon (Einweichwasser)
Kräutersalz
Olivenöl

Zubereitung

Dörrbohnen:

Dörrbohnen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in Wasser einweichen.
Einweichwasser abgiessen und auffangen.

Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Tomate zu Würfelchen schneiden. Zusammen in Olivenöl dünsten bis die Tomatenwürfelchen etwas weich werden (2-3 Minuten).
Dörrbohnen zugeben und kurz mitdünsten. Einweichwasser zugießen bis die Bohnen gut zur Hälfte im Saft liegen. Bouillonextrakt einrühren, aufkochen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Zum Schluss mit Kräutersalz abschmecken.

Kalbskotelett:

Kalbskotelett 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und sogleich salzen und pfeffern.

Butter zu Würfeln schneiden und weich werden lassen.

Altbrot zu möglichst kleinen Würfelchen schneiden, in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer weiter zerkleinern (Vorsicht, die Würfelchen spicken wie wild herum, Gefäss mit der Hand abdecken).

Petersilie und Salbei mit dem Wiegenmesser fein hacken. Sardellenfilets hacken.
Zesten von der Zitronen- und Orangenschale abziehen.

Brotwürfelchen mit der Butter vermischen, dabei die Würfelchen mit einer Gabel zerdrücken. Die Kräuter, Sardellen und Zesten untermischen. Gremolata mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Ofen mit Oberhitze oder Grillfunktion auf 230° vorheizen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen, Kotelett beidseitig kurz und kräftig anbraten (je ca. 2 Minuten). In eine Gratinform legen, die Gremolata darauf geben und etwas festdrücken. Bratenthermometer an der dicksten Stelle ins Kotelett einstecken.

Kotelett im oberen Drittel in den Ofen schieben und gratinieren bis die Gremolata leicht braun wird (ca. 10 Minuten). Ofentemperatur auf 80° zurückstellen und den Ofen ca. 2 Minuten entlüften. Kotelett bis zu einer Kerntemperatur von 60° garen (ca. 15-20 Minuten). Backofen ausschalten, die Ofentüre öffnen und das Kotelett 10 Minuten nachziehen lassen. Die Kerntemperatur steigt dabei um 3°-4°.

Von der Zitrone und Orange ein paar schöne Zesten abziehen.

Kalbskotelett mit den Dörrbohnen anrichten und das Kotelett mit den Zesten garnieren.









