



Kalbskotelett mit Fave und Blattsalat

Das Kalbskotelett hab ich nur kurz und scharf angebraten und dann im Ofen gegart. Zart und saftig kam es dann auf den Teller.

Die Fave, zu deutsch Acker- oder Saubohne, besteht aus viel robuster Hülle, nach dem Rüsten bleibt nur ein kleines Häufchen an Bohnenkernen übrig ? das nächste Mal kauf ich grosszügiger ein! Sie sind eine wahre Delikatesse: Feiner Erbsengeschmack, sehr zart und keine Spur von Mehligkeit.

Zutaten

1 Kalbskotelett
1 Prise Piment (Nelkenpfeffer)
1 kleine Prise scharfes Paprikapulver
Salz
Senf (aus der Tube)
Bratbutter

Fave
grosszügig ganze Fave einkaufen (500g/Portion)
Salzwasser
Butter

Zubereitung

Das Kotelett mit den Gewürzen einreiben und 1 Stunde bei Raumtemperatur liegen lassen. Das Fleisch darf vor dem Anbraten nicht mehr kalt sein. Beidseitig kurz und scharf anbraten, ca. je 1 Minute. Danach in den auf 120° vorgeheizten Backofen schieben. Nach 20 Minuten ist es noch rosa, nach 30 Minuten durchgegart, aber immer noch saftig.

Während das Kotelett im Ofen gart, Fave enthülsen. Die Kerne in sprudelndem Wasser

2 bis 3 Minuten (höchstens!) kochen. In ein Sieb abschütten und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Danach können die Kerne gut aus der feinen Hülle gepellt werden. Die Bohnenkerne sogleich in ein Pfännchen mit zerflossener, aber nicht heisser Butter geben und etwas mischen, beiseite stellen. Erst vor dem Anrichten Bohnenpfännchen aufheizen bis die Butter zu schäumen beginnt. Bohnen behutsam in der heissen Butter wenden und anrichten.

Zuerst Blattsalat (Eichblatt) anrichten und mit einer milden Salatsauce napieren. Das Kotelett dazu legen, mit Bratensaft übergiessen. Zum Schluss Fave darüberlegen.



Kalbskotelett in meiner guten, neuen Eisenpfanne (Kuhn-Rikon, Black Star) anbraten



Ganze Fave-Schoten



Favekerne roh



Favekerne gekocht und ausgepellt