

Kalbs- Kotelett

mit Kerbel-Sauce, Saubohnen und Kräutersalat



● *Kalb*

⌚ ca. 1 h

○○○ einfach



Personen: 4 · Zubereitung: 50 min · Gesamtdauer: 1 h

Schwierigkeit: einfach · **Teilstück: Kalbskotelett**

Zutaten

Kalbskotelett

- 4 ehrlich.tirol Kalbskoteletts
- 2 EL Butterschmalz

Kerbel-Sauce

- 1 EL Butter
- 2 Schalotten
- 1 TL Mehl
- 100 ml Rindsuppe
- 150 g Creme Fraîche
- 2 EL Noilly Prat (französischer Wermut)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Bund Kerbel

Saubohnen

- 1,5 kg Saubohnen-Schoten
- 1 Prise Natron
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bio-Limette
- Fleur de Sel

Kräutersalat

- 200 g Baby-Spinat
- 200 g verschiedene Kräuter (Basilikum, Petersilie, Kerbel, Koriander)
- 20 ml Traubenkernöl
- 20 ml Olivenöl
- 20 ml weißer Balsam-Essig

- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

01. Die Bohnen aus den Schoten schälen und 5 Minuten in kochendem Natron-Wasser garen. Sofort in eiskaltem Wasser abschrecken und die Kerne aus der dünnen Haut lösen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Bohnen darin bissfest braten. Abschließend mit Fleur de Sel und den Zesten der Limette abschmecken.

02. Kräuter und Spinat waschen und trockenschleudern. Alle Zutaten für die Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren den Kräutersalat anrichten.

03. Den Ofen auf 60°C vorheizen. Butterschmalz in einer schweren Pfanne erhitzen. Die Koteletts salzen und auf beiden Seiten 1–2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch in einen Bräter legen und in den Ofen ca. 10 Minuten zum Rasten stellen.

04. Während das Fleisch ruht, Butter in die Pfanne geben, Schalotten schälen und klein hacken und darin glasig anbraten. Mit Mehl bestäuben und kurz mitrösten, mit Suppe aufgießen. Creme Fraîche und Noilly Prat hinzufügen, mit Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Die Kerbelblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Erst direkt vor dem Servieren in die Sauce mischen.

05. Koteletts mit der Kerbel-Sauce anrichten, dazu Saubohnen und Kräutersalat servieren.



HAT´S GESCHMECKT?



Teile dein Lieblingsrezept auf
facebook.com/ehrllich.tirol oder [Instagram/ehrllich.tirol](https://instagram/ehrllich.tirol)

#ehrllichtirol

Weiter Rezepte findest du unter www.ehrllich.tirol/rezepte

