

Marinierte Kalbskoteletts mit Fenchel

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

Koteletts:

2 Stück Knoblauchzehen
4 Zweig Salbei
0.5 Stück Zitrone
2 Esslöffel Olivenöl
2 Stück Kalbskotelett, je ca. 300 g schwe

Fenchel:

4 Stück Fenchel, mittelgross
2 Stück Knoblauchzehen
1 Stück Peperoncino
5 Esslöffel Olivenöl
0.5 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, aus der Mühle

Info

Pro Portion
52 g Eiweiss
64 g Fett
12 g Kohlenhydrate
852 kKalorien
3567 kJoule

Lactosefrei

ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

Küchengeräte:

Gemüsemesser

Schneidebrett

Kleine Schüssel

Feine Raffel

Zitronenpresse

Esslöffel

Kleine Platte

Pinsel

Mittlere Pfanne

Kelle

Massbecher

Messer

Grill oder Bratpfanne

Bratspachtel

Zeitaufwand:

Vorbereiten: 25 Minuten

Fertigstellen: 20 Minuten

Die Vorbereitungen:

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Salbeiblätter von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken. Beide Zutaten in eine kleine Schüssel geben.
2. Zitronenschale direkt in die kleine Schüssel abreiben. Zitrone auspressen und 1 Esslöffel Saft beifügen. Olivenöl dazugeben und alles gut mischen.
3. Die Kalbskoteletts in eine Platte legen und beidseitig mit der Marinade bestreichen. Bei Zimmertemperatur kurz ziehen lassen.

4. Von den Fenchelknollen schönes Grün beiseite legen, dann zähe oder schadhafte Aussenblätter entfernen sowie die Stiele und wenig vom Strunkansatz abschneiden. Die Knollen halbieren und jede Hälfte in 3–4 Schnitze schneiden.

5. Das Fenchelgrün fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifchen schneiden.

Die Zubereitung:

6. In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Peperoncino beifügen und unter Wenden 2 Minuten dünsten. Fenchel beifügen, kurz mitdünsten, die Bouillon dazugiessen und das Gemüse zugedeckt etwa 15 Minuten weich schmoren.

7. Während der Fenchel gart, mit einem Messer den Grossteil der Marinade von den Koteletts abstreifen, diese jedoch zurückbehalten zum Bestreichen während des Bratens. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Die Koteletts auf dem Grill oder in einer Bratpfanne braten. Bei der Zubereitung auf dem Grill auf der ersten Seite braten, bis sie leicht Farbe angenommen haben, dann wenden und ebenfalls anbraten. Anschliessend die Koteletts häufig wenden, damit sie gleichmässig garen, dabei mehrmals mit der restlichen Marinade bestreichen. Bei der Zubereitung in der Bratpfanne 1 Esslöffel Olivenöl rauchheiss erhitzen. Die Koteletts etwa 45 Sekunden auf höchster Stufe auf der ersten Seite anbraten, dann die Temperatur um gut 1. 3 reduzieren, die Koteletts wenden und bei mittlerer, später bei kleiner Hitze während etwa 10 Minuten fertig braten; etwa zweimal wenden und mit Marinade bestreichen.

9. Den fertigen Fenchel mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit dem Fenchelgrün bestreuen. Nach Belieben kann man das fertige Gemüse mit etwas Olivenöl beträufeln.