

Kalb-Kotelett mit Morchel-Soße und Spargel-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Kalbskotelett:

400 g Kalbskotelett mit Knochen	Kräuter der Provence	Butter
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Morchelsauce:

100-150 g getrock. Morcheln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne	100 ml fruchtiger Weißwein	Sojasauce
Worcestersauce	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g grüner Spargel	20 g Butter	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Für den Quark:

30-50 g Sahnequark	1 Schalotte	1 Zitrone
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	Salz
Pfeffer		

Für den Stampf:

3-4 mehlig. Kartoffeln	1 kleine Süßkartoffel	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
200 ml Milch	Sahne	20 g Butter
Muskatnuss	Pfeffer	

Für das Kalbskotelett:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Kalbskotelett mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen und in Rapsöl und etwas Butter auf beiden Seiten stark anbraten. Danach ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Fleisch etwas ruhen lassen und vor dem Servieren erneut kurz braten.

Für die Morchelsauce:

Morcheln in Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Morcheln in der Pfanne kurz anbraten, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Mit Weißwein und Einweichwasser der Morcheln ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Worcestersauce abschmecken. Etwas Wasser angießen und aufkochen lassen. Zum Schluss die Sahne einrühren.

Für das Gemüse:

Spargel je nach Qualität am Stiel etwas schälen und auf ca. 10 cm kürzen. In heißem Salzwasser ca. 1-2 Minuten aufkochen lassen, dann in Eiswasser abschrecken.

Butter in einer Pfanne zerlassen und den Spargel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Quark:

Schnittlauch und Petersilie fein hacken. Schalotte abziehen und fein schneiden. Quark mit Kräutern und Schalotte vermengen und alles mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Für den Stampf:

Kartoffeln und Sellerie schälen und klein schneiden, Sellerie noch etwas feiner schneiden. Kartoffeln und Sellerie ca. 15 Minuten in Salzwasser weichenkochen. Dann abgießen und Milch, Butter, Muskat und Pfeffer hinzugeben. Alles stampfen und mit etwas Sahne abschmecken.

Markus Allemann am 12. Juni 2023