

Gegrilltes Kalb-Kotelett mit Senfsaat-Gremolata

Für 4 Personen

Für die Gremolata:

1 EL Senfsaat (ganze Körner)	1 Knoblauchzehe	4 Stiele glatte Petersilie
3-4 Stiele frischer Koriander	1 Bio-Zitrone	2 EL Rapsöl
Meersalz,	Piment-d'Espelette	

Für die Koteletts:

2 Kalbskoteletts mit Knochen (à 300 g)	Pflanzenöl
--	------------

Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	1 rote Zwiebel	1 Bund Radieschen
2 hartgekochte Eier	4 Scheiben Sauerteigbrot	2 EL Butter
1 EL scharfer Senf	2 EL Rapsöl	1 EL heller Apfelessig
1 TL Kapern (Glas)	4 Sardellen (Glas)	100 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer, Zucker	1 Schale Gartenkresse	

Senfsaat ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne bei niedriger Hitze rösten. Dann fein mahlen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abraspeln.

Rapsöl, Senfsaat, Zitronenschale, Knoblauch und Kräuter verrühren. Mit etwas Meersalz und Piment d'Espelette würzen.

Fleisch etwa 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren.

Backofen auf 150 Grad (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Koteletts dünn mit Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill oder in einer stark erhitzten Grillpfanne von beiden Seiten kräftig angrillen.

Fleisch in eine weniger heiße Zone legen. Indirekt, geschlossen bis zu einer Kerntemperatur von 65 Grad garen. Alternativ auf ein Gitter setzen und im Backofen ca. 20 Minuten fertig garen. In Folie gewickelt mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Salat putzen, waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Eier schälen und hacken. Brot in feine Würfel schneiden.

2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin goldbraun anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Senf, Rapsöl, Apfelessig, Kapern, Sardellen und Gemüsebrühe sehr fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salatzutaten und Dressing mischen und abschmecken. Gartenkresse und Brot überstreuen.

Kurz vor dem Servieren übrige Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Fleisch darin kurz nachbraten, dabei 1 Thymianzweig mit einlegen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch aufschneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten. Anschließend salzen und die Gremolata auf dem Fleisch verteilen.

Michael Kempf am 08. Juli 2016