

Kalb-Kotelett französisch mit Erbsen und Crème-fraîche

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Kalbskoteletts à 250 g 2 Knoblauchzehen 2 Zweige Thymian

2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Erbsen:

500 g Schoten-Erbsen 1 Kopfsalat 50 ml Gemüsesfond

40 g Butter 1 Prise Zucker Muskatnuss, Salz

Für die Crème fraîche:

75 g Crème-fraîche 1 Zitrone, Abrieb, Saft Salz, Pfeffer

Für die Ballonkartoffeln:

200 g neue Kartoffeln Salz

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Koteletts salzen, pfeffern und mit Thymian, Knoblauch und Olivenöl marinieren. Anschließend auf einem Grill beidseitig bis zu einer Kerntemperatur von 54 °C Grad grillen.

Für die Erbsen:

Kopfsalat in Streifen schneiden. Eine braune Butter herstellen. Die Erbsen aus der Schote pulen und in gebräunter Butter anschwitzen. Mit Salz, Zucker und Muskatnuss würzen und mit Gemüsesfond ablöschen.

Nach ca. 5 Minuten den Kopfsalat unterheben und kurz mitgaren.

Für die Crème fraîche:

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Crème fraîche leicht aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

Für die Ballonkartoffeln:

Kartoffeln waschen, der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Die Schnittflächen dünn, aber gleichmäßig bis zum Rand salzen und im Backofen 25-30 Minuten backen. Nachdem sich das Salz gelöst hat bildet sich eine Haut, die sich später aufbläht. Wenn die Wölbung stattgefunden hat brauchen die Kartoffeln noch ein wenig.

Mario Kotaska am 07. Juli 2023