

Frühsommerliche Kalb-Koteletts mit Safran-Butter

Für 4 Personen

Kalbskotelett:

4 EL Honig, flüssig 3 EL Olivenöl 4 EL Zitronenthymian

4 Kalbskoteletts, a 250 g Meersalz

Grillgemüse:

300 g Bohnen, fein 2 Knollen Knoblauch, frisch 1 Zitrone, unbehandelt

250 g Zucchini 1 Paprika, orange 1 Paprika, rot

1 Schote Vanille Olivenöl Meersalz

Safran-Butter:

150 g Butter 2 g Safran Meersalz

Safran-Fäden

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Kalbskotelett:

Honig, Olivenöl und gehackten Zitronenthymian vermischen, Fleisch damit einreiben. 20 Minuten marinieren. Auf jeder Seite drei Minuten braten, salzen. Im vorgeheizten Backofen zu Ende garen.

Grillgemüse:

Bohnen in Olivenöl zehn Minuten braten, salzen und warm stellen. Knoblauch vierteln und die Zitrone in Schnitze schneiden, zusammen circa fünf Minuten braten. Zucchini längs halbieren und in Stücke schneiden. Beide Paprikasorten quer in einen Zentimeter dicke Ringe schneiden. Zucchini, aufgeschlitzte Vanilleschote und Paprika zu dem Knoblauch und den Zitronenschnitzen geben und fünf Minuten weiter braten, salzen. Die Vanilleschote wieder entfernen.

Safran-Butter:

Butter schaumig schlagen. Safran und Salz begeben. Auf Backpapier Rosetten spritzen, kühl stellen. Fleisch mit Gemüse anrichten, Safran-Butter darauf geben, mit Safran-Fäden bestreuen.

Andreas C. Studer am 22. Mai 2009