

Mozzarella in Kalb-Kotelett, Frühlingsgemüse, Salat

Für vier Portionen

Für die Koteletts:

4 Kalbskoteletts, à 250 g	1 Burrata Mozzarella	Salz
Pfeffer	4 Stiele Basilikum	2 EL Olivenöl
12 Scheiben Bacon		

Für das Gemüse:

150 g Babymöhren	150 g Thai-Spargel	100 g Zuckerschoten
3 Stangen Frühlingszwiebeln	30 g Butter	

Für den Kräutersalat:

150 g Kräutersalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Walnussöl
1 TL Honig		

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbskoteletts von der Seite her aufschneiden und eine tiefe Tasche einschneiden. Burrata in Stücke zupfen, Basilikumblätter zupfen und beides in die Taschen füllen. Je drei Scheiben Bacon auf ein Stück Backpapier nebeneinander legen und mit einem Rollholz ausrollen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Bacon umwickeln. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten eine Minute scharf anbraten. Auf ein Backofengitter legen. Im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten garziehen lassen.

Babymöhren putzen und waschen. Thaispargel abbrausen, Zuckerschoten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge Stücke schneiden. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Babymöhren darin zwei Minuten garen, Thaispargel, Zuckerschoten und Frühlingslauch zugeben, eine weitere Minute mitgaren. Gemüse abgießen und in Eiswasser abschrecken. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben. In der Butter anschwanken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kräutersalat abbrausen und trocken schleudern. Zitronenschale mit einem Zestenreißer dünn abschälen. Saft auspressen. Aus einem Esslöffel Zitronensaft, Zitronenzesten, Honig und Öl ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat damit marinieren. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Fleisch einmal schräg halbieren und auf dem Gemüse anrichten. Den Kräutersalat locker darauf verteilen.

Johann Lafer am 18. April 2015