Kalb-Koteletts vom Grill und aus der Pfanne

Vorbereitung:

2 große Kalbskoteletts (á 350 g) Meersalz Pfeffer

Pflanzenöl

aus der Pfanne:

50 g Butter 2 Zweige Rosmarin 1 Zehe Knoblauch

Vorbereitung:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backgitter in die mittlere Schiene und ein Blech (zum Auffangen des heruntertropfenden Fleischsaftes) in die unterste Schiene geben.

Die Koteletts von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Pflanzenöl einstreichen und auf dem Backgitter bei 100 Grad Ober-/Unterhitze ca. 50 bis 60 Minuten im Backofen garen.

Das gegarte Fleisch aus dem Ofen holen, auf einen Teller legen, bei Zimmertemperatur etwas ruhen lassen und anschließend aromatisieren.

vom Grill:

Die vorgegarten und etwas abgekühlten Kalbskoteletts nochmals ringsum mit Öl einpinseln und von beiden Seiten auf dem heißen Grillrost grillen, bis sich deutlich Grillstreifen bilden.

Dadurch erhält das Fleisch das typische, intensive Grill-Aroma.

Die gegrillten Koteletts aufschneiden, auf Tellern anrichten und, mit einer kleinen Prise Meersalz bestreut, servieren.

aus der Pfanne:

Die vorgegarten und etwas abgekühlten Kalbskoteletts nochmals ringsum mit Öl einpinseln und von beiden Seiten in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze auf dem Herd hellbraum anbraten

Dann die Butter hineingeben, aufschäumen lassen, Rosmarinnadeln und eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben, durchschwenken, Pfanne zur Seite ziehen und die Koteletts immer wieder mit der schäumenden Butter übergießen und damit aromatisieren.

Wenn die Butter aufhört zu schäumen und anfängt zu bräunen, die Koteletts aus der Pfanne nehmen, aufschneiden, auf Tellern anrichten, mit der aromatischen Nussbutter beträufeln und, mit den knusprigen Rosmarinnadeln und einer kleinen Prise Meersalz bestreut, servieren.

Als Beilage passen zum Kalbskotelett wunderbar Fächerkartoffeln, ein Kartoffelgratin oder auch ein Krautsalat.

Alexander Herrmann am 12. Mai 2021