

Kalb-Kotelett, Bratkartoffel-Salat, French-Dressing

Für 4 Personen:

Koteletts:

4 Kalbskoteletts à 200 g	4 Eier	4-6 EL Sahne
4 -6 EL Weizenmehl	200 g Pankomehl	400 g Butterschmalz

Bratkartoffelsalat:

8-12 Kartoffeln, festk.	4 EL Rapsöl	3 Romana-Salatherzen
2 Bund Radieschen	2 kleine Salatgurken	

French Dressing:

2 Schalotten	2 Eigelb	4 TL grober Senf
4 EL Kräuteressig	700 ml Rapsöl	4 EL Joghurt, natur
2 Zitronen, Abrieb	2 Knoblauchzehen	2-4 Prisen Zucker

Salz, Pfeffer

Kotelett-Garnitur:

2 Bio-Zitronen	4-8 Sardellen	12-16 Kapern
----------------	---------------	--------------

Mit einem scharfen Messer den Stiel-Knochen der Koteletts von Fett befreien. Dann das Fleisch mit dem Fleischklopper plätten. Parallel eine Panierstraße vorbereiten: je 1 Teller mit Mehl, verquirltem Ei (mit Salz und Pfeffer gewürzt) sowie Pankomehl.

Die Koteletts mit kaltem Wasser einpinseln, salzen, pfeffern, leicht mehlieren, durchs Ei ziehen und dann in Pankomehl wenden, bis sie eine gleichmäßige Panierung haben. Die Panierung nicht andrücken.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin knusprig braten, salzen und pfeffern. Insgesamt dauert das ca. 12-15 Minuten. Die Kartoffeln auf ein Sieb geben, um das Fett abtropfen zu lassen.

Parallel den Romanasalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die fein geschnittenen bzw. gehobelten Gurken- und Radieschenscheiben hinzufügen. Dann die gebratenen Kartoffeln unterrühren.

Ei und Öl für das Dressing in ein hohes, schmales Gefäß geben und langsam mit dem Stabmixer emulgieren, dabei den Stabmixer ganz unten ansetzen und ganz langsam nach oben ziehen. Salz, Pfeffer, Joghurt, Kräuteressig, geriebenen Knoblauch und Senf hinzufügen, umrühren und den Salat damit marinieren.

In einer gusseisernen Pfanne (je nach Größe der Koteletts werden 2 Pfannen benötigt) Butterschmalz so heiß werden lassen, dass ein Holzlöffel in dem Fett kleine Bläschen wirft.

Am besten Temperatur messen, denn es sollten 160-165°C sein. Die Koteletts knusprig goldbraun von allen Seiten ausbacken. Je nach Temperatur und Farbe nach 3-4 Minuten das erste Mal umdrehen. Insgesamt dauert das 12-15 Minuten.

Zur klassischen Garnitur gehört eine Zitronenscheibe, eine Sardelle, 3-4 Kapern und etwas Petersilie.

Björn Freitag am 08. Dezember 2023