

Kalb-Koteletts mit Artischocken und Rucola

Für 2 Portionen

300 g Kalbskotelett	Butter	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
1 Artischocke	1 Bund Rucola	2 EL dunkler Balsamico
Salz	Pfeffer	Chili
Olivenöl		

Den Ofen auf 120 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Das Kalbskotelett waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und mit dem Fettrand des Koteletts einreiben. Das Kotelett mit dem Rosmarin und einer Knoblauchzehe scharf anbraten. Anschließend etwa 15 Minuten im Ofen garen. Den Stiel der Artischocke abschneiden und die Artischocke einschneiden. Die Blätter an der Seite entfernen, so dass nur das weiße Fleisch übrig bleibt und das Stroh auskratzen. Die Artischocke in feine, dünne Scheiben schneiden und in derselben Pfanne, in der das Kotelett gebraten wurde, anbraten. Etwas Olivenöl hinzugeben. Eine Zwiebel abziehen, grob schneiden und mit in die Pfanne geben. Den Rucola zupfen und zur Artischocke geben. Den Rucola über der Artischocke garen lassen und anschließend kurz schwenken. Abschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Chili leicht würzen. Das Ganze mit Balsamico ablöschen, etwas Olivenöl dazugeben und vom Herd nehmen. Das Kotelett mit den Artischocken und Rucola auf Tellern anrichten.

Tipp:

Falls das Fleisch nicht braun genug ist, etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, so dass die Butter braun wird. Das Fleisch darin kurz von beiden Seiten anbraten, bis es die gewünschte Bräune hat.

Steffen Henssler am 20. 10. 2011