

Ochsen-Kotelett mit Speck-Salat

Für 2 Personen

1 Ochsenkotelett ca. 500 g	Salz, Pfeffer	2 EL Öl
1 Rosmarinzweig	2 Knoblauchzehen	400 g festkochende Kartoffeln
1/8 l Fleischbrühe	4 EL Weißweinessig	1 Zwiebel
80 g Frühstücksspeck	Zucker	1 Bund Petersilie
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	

Das Ochsenkotelett mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne (mit hitzebeständigem Griff) im heißen Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Rosmarinzweig und eine angedrückte Knoblauchzehe dazugeben und das Fleisch im vorgeheizten Backofen bei circa 150 Grad (Umluft: 130 Grad/ Gasherd: Stufe 2) 18- 20 Minuten garen, bis es rosa gebraten ist. Das Ochsenkotelett aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Die Kartoffeln waschen, mit Schale in Salzwasser kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Brühe in einem Topf aufsetzen und erhitzen. Die Kartoffeln mit Essig und warmer Fleischbrühe in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, den Speck ebenfalls in feine Würfel schneiden, beides in einer Pfanne goldgelb braten und zu den Kartoffeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen, fein hacken, zu dem Salat geben und alles gut durchmischen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Salat anrichten. Info/ Tipp: Ochsenkotelett ist ein sehr hochwertiges Fleischstück aus der hohen Rippe mit leichten Fetteinlagerungen. Diese machen es besonders zart. Es sollte beim Metzger bestellt werden und gut abgehangen sein.

Rainer Strobel Montag, 21. April 2008