Kalbskoteletts mit Kräuteröl vom Apfel- oder Ahornbrett

Gesamtzeit: 2 h

Aktivzeit: 55 min



Zutaten

für 4 Personen

4	Koteletts vom Schweizer Kalb, je ca. 300 g
1 Bund	mediterrane Kräuter, z.B. Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano
4 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
200 g	Tomaten
400 g	Aprikosen
1	Zwiebel
1	Peperoncino
2 EL	Currypulver
60 g	Zucker
1 TL	Salz
1 dl	Gemüsebouillon
0.5 dl	Apfelessig
600 g	grosse Kartoffeln
2 EL	HOLL-Rapsöl
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Korianderpulver
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
600 g	Blumenkohl
2	Räucherbretter aus Apfel- oder Ahornholz, 20 x 40 cm

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

793	kcal
57 g	Eiweiss
56 g	Kohlenhydrate
36 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Kalbfleisch ist besonders bekömmlich:

Es ist zart, fettarm und leicht verdaulich. Ausserdem enthält es viel hochwertiges Eiweiss, B-Vitamine, Eisen und Zink.

Zubereitung

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

1 Räucherbretter 1?2 Stunden in kaltem Wasser einlegen.

2 Kräuter fein hacken und mit der Hälfte des Öls mischen. Die Koteletts damit einstreichen. Zugedeckt 1 Stunde marinieren lassen.

3 Für das Ketchup die Tomaten würfeln und in Würfel schneiden. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und ebenfalls würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Peperoncino halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne alle vorbereiteten Zutaten im restlichen Öl andünsten. Curry, Zucker, Salz und Bouillon beifügen und alles zugedeckt 20 Minuten weich kochen. Zuletzt den Essig beifügen und die Sauce im Mixer fein pürieren. Abkühlen lassen.

4 Kartoffeln in Schnitze schneiden und auf ein Blech geben. Rapsöl, Paprika-, Knoblauch- und Korianderpulver, Salz und Pfeffer darübergeben und mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Unter-/Oberhitze (Umluft 180 °C) 45 Minuten backen.

5 Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Nach 15 Minuten Backzeit den Blumenkohl beifügen und alles nochmals mischen.

6 Den Grill für indirekte mittlere Hitze (180–200 °C) einheizen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Die Koteletts auf die vorbereiteten Räucherbretter legen und bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten grillieren. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen. Mit Ketchup, Kartoffeln und Blumenkohl anrichten.

Tipp: Das Ketchup hält sich im Kühlschrank 2?3 Wochen. Oder länger, wenn es kochend heiss in 2?3 kleine Gläser gefüllt und luftdicht verschlossen wird.