Kalbskotelett vom Grill an Kräutern, mit Calabrese-Sauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Aktivzeit: 1 h 15 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Koteletts vom Schweizer Kalb, je ca. 200 g
1 Bund	gemischte Kräuter, z.B. Rosmarin, Thymian, Salbei
4 EL	HOLL-Rapsöl
	Salz
1	rote Peperoni
4	gelbe Peperoni
1	Tomate
2	Knoblauchzehen
600 g	kleine Kartoffeln
150 g	Ricotta
30 g	Pinienkerne
30 g	geriebener Sbrinz
2 EL	Weissweinessig

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

621	kcal
44 g	Eiweiss
28 g	Kohlenhydrate
35 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Zubereitung

1 Die Kräuter waschen, fein hacken und mit der Hälfte des Öls mischen. Koteletts damit bestreichen, dann salzen. Zugedeckt mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

2 Backofen auf 180 °C vorheizen. Peperoni waschen, halbieren, Stiel und Kerngehäuse entfernen. Rote Peperonihälften vierteln, Tomate waschen und waagrecht halbieren. Rote Peperoni mit den Tomaten und ungeschälten Knoblauchzehen separat auf eine Seite des Backblechs geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Gelbe Peperonihälften ebenfalls vierteln. Kartoffeln waschen, halbieren. Beides mit dem restlichen Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls auf das Backblech geben und alles im Ofen auf der mittleren Rille ca. 40 Minuten backen.

4 Für die Sauce Basilikumblätter abzupfen und mit Ricotta, Pinienkernen, Sbrinz und Essig in einen Becher geben. Rote Peperoni, Tomaten und Knoblauch vom Blech nehmen. Knoblauch aus der Schale drücken und mit Tomaten und Peperoni zum Ricotta geben und alles pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln und gelbe Peperoni als Beilage warm halten.

5 Grill für indirekte Hitze vorbereiten. Koteletts bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel auf jeder Seite ca. 6 Minuten grillieren. Anschliessend 5 Minuten ruhen lassen. Koteletts mit Calabrese-Sauce sowie Peperoni und Kartoffeln servieren.

Tipp
Die Kalbskoteletts lassen sich auch in der Bratpfanne zubereiten. Dazu die Koteletts auf jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten braten. Pfanne vom Herd ziehen und Koteletts zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.