Kalbskoteletts mit fruchtiger Senffüllung

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

4	Koteletts vom Schweizer Kalb (à ca. 200 g)
1	Schalotte
2	Stangensellerie
80 g	getrocknete Aprikosen
2 EL	Butter
2 EL	grober Senf
	Pfeffer
2 EL	Bratbutter
4 Zweige	Salbei
	Salz

Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln und Rüebli) enthält ca.:

426	kcal
35 g	Eiweiss
12 g	Kohlenhydrate
25 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Lasse die Kalbskoteletts in deiner Metzgerei so präparieren, dass du sie nur noch zu füllen brauchst.

Zubereitung

1. Kalbskoteletts 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Schalotte, Sellerie und Aprikosen sehr fein würfeln.

3. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Sellerie und Aprikosen dazugeben und ca. 4 Minuten unter Rühren dünsten. Senf dazugeben und alles gut verrühren. Mit Pfeffer würzen und erkalten lassen.

4 Mit einem spitzen Messer eine tiefe Tasche in jedes Kotelett schneiden und die Sellerie-Senf-Masse mit einem Löffel darin verteilen. Die Taschen mit Holzspiesschen oder etwas Küchengarn gut verschliessen.

5 Eine schwere Pfanne mit der Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen. Wenn die Bratbutter flüssig ist wie Wasser, Koteletts in die Pfanne legen und bei starker Hitze auf jeder Seite 1,5–2 Minuten anbraten. Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen, restliche Butter in die Pfanne geben und die Koteletts nochmals 3–4 Minuten pro Seite weiterbraten. Gegen Ende der Bratzeit Salbei dazugeben und mitbraten. Mit wenig Salz würzen.

6 Die Koteletts mit Salbei und Bratensaft auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen Bratkartoffeln und gedünstete Rüebli mit Ahornsirup.