Kalbskoteletts mit Curry, Vanilleschoten und Aprikosen

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min
Aktivzeit: 40 min
Einfach

Zutaten

für 4 Personen

4	Koteletts vom Schweizer Kalb (à ca. 300 g)
4 Zweige	Staudensellerie
1	Zwiebel
100 g	getrocknete Aprikosen
1	Vanilleschote
2 TL	mildes Currypulver
2 EL	Mehl
30 g	Bratbutter
	Salz
1 dl	trockener Weisswein
2 dl	Kalbs- oder Rindsbouillon
40 g	kalte Butter
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Thymian-Polenta) enthält ca.:

650	kcal
53 g	Eiweiss
20 g	Kohlenhydrate
37 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Freiwilliger ökologischer Leistungsnachweis: ?.

Der Grossteil der Schweizer Bauern erfüllt den ÖLN (Ökologischer Leistungsnachweis). Er regelt unter anderem den Einsatz von Dünger und Pflanzenschutzmitteln sowie den Boden- und den Gewässerschutz.

Zubereitung

1. Sellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Aprikosen je nach Grösse halbieren oder vierteln. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einer Messerspitze herauskratzen.

2. Backofen auf 125 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Currypulver und Mehl auf einem flachen Teller mischen. Kalbskoteletts darin wenden und Überschüssiges abklopfen.

3 Bratbutter in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Kalbskoteletts darin von beiden Seiten goldgelb anbraten. Leicht salzen, aus der Pfanne nehmen und in einer hitzefesten Form im Ofen 15 Minuten weitergaren.

4 In der Zwischenzeit Zwiebeln im Bratfett der Koteletts glasig dünsten. Sellerie, Aprikose und Vanilleschote samt Mark zugeben und kurz andünsten. Mit Weisswein und Bouillon auffüllen. 6–8 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Temperatur reduzieren, kalte Butter in Stückchen unterrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen.

5 Kalbskoteletts aus dem Ofen nehmen. Den entstandenen Fleischsaft mit in die Sauce geben und alles zusammen sofort servieren.

Dazu passt Thymian-Polenta.