Kalbskotelett in der Pfanne braten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 30 min
Aktivzeit: 30 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Koteletts vom Schweizer Kalb (ca. 3 cm dick)
2 EL	Öl
5 Zweige	Zitronenthymian
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
60 g	Butter, in kleinen Stücken
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Polenta) enthält ca.:

428	kcal
33 g	Eiweiss
0 g	Kohlenhydrate
33 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Rohes Kalbfleisch sollte rosa bis rötlich sein.

Das ist ein Zeichen für artgerechte Fütterung. In der Schweiz erhalten Kälber neben Milch ab der zweiten Woche auch Gras und Heu – deshalb die dunklere Farbe.

Zubereitung

1. Kalbskoteletts 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Wer mit dem Fleischthermometer arbeitet, steckt dieses jetzt mittig ins Fleisch, bis kurz vor den Knochen. Wichtig: Es darf den Knochen nicht berühren. Kerntemperatur von 60 °C einstellen.

3. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl flüssig ist wie Wasser, Koteletts in die Pfanne legen.

4 Koteletts auf jeder Seite ca. 90 Sekunden anbraten. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt.

5 Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und die Koteletts nochmals ca. 3 Minuten pro Seite weiterbraten. Gegen Ende der Bratzeit Butter, Knoblauch, Zitronenthymian und Pfeffer dazugeben und kurz mitbraten.

6 Daumen und Ringfinger zusammenlegen und auf den Daumenballen drücken. Wenn sich deine Koteletts gleich anfühlen, sind sie perfekt. Wer mit dem Thermometer arbeitet, nimmt das Fleisch aus der Pfanne, wenn es 60 °C erreicht hat.

7 Mit etwas Salz würzen und sofort servieren.

Dazu passt eine feine Polenta.