

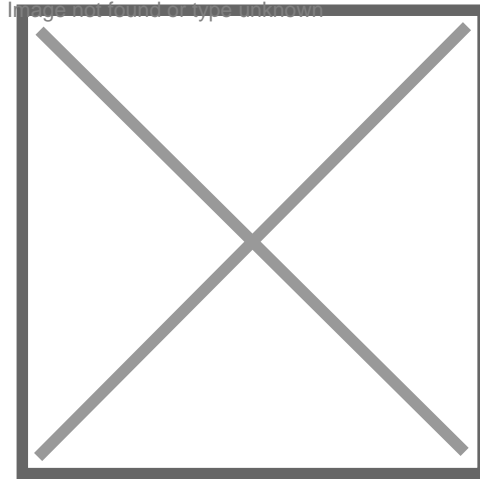
Kalbskotelett am Stück mit Lavendelhonig



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 1 kg** Kotelett vom Schweizer Kalb, am Stück
- 500 g** Quark
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL** Zitronensaft
- 2 Zweige** Basilikum, Blätter fein geschnitten
- 3 Zweige** Rosmarin
- 2 Stangen** Lauch, in ca. 12 cm lange Stücke geschnitten
- 1 EL** Lavendelhonig

Nährwerte

1 Portion (ohne grillierte Kartoffelscheiben) enthält ca.:

- 592** kcal
- 51 g** Eiweiss
- 12 g** Kohlenhydrate
- 37 g** Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Spicken erlaubt

Kalbskotelett mehrmals mit einem kleinen spitzen Messer einstechen und mit Rosmarin spicken.

Zubereitung

- 1** Kalbskotelett 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Quark mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Basilikum würzen.
- 2** Kalbskotelett mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Auf den mässig heissen Grill geben und ca. 25–30 Minuten knusprig grillieren. Öfter wenden. Lauch ca. 6–8 Minuten von jeder Seite grillieren.



Meine Wahl.

- 3 Kalbskotelett mit Lavendelhonig bestreichen, rundherum kurz karamellisieren, abgedeckt 5–6 Minuten ruhen lassen, mit dem Quark servieren.

Dazu passen grillierte Kartoffelscheiben.