Kalbskoteletts mit Pfifferlingen und Birnenwürfeln

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 15 min
Aktivzeit: 1 h 15 min
Einfach

Zutaten

für 4 Personen

4	Koteletts vom Schweizer Kalb à je ca. 200 g
100 g	Bratspeck vom Schweizer Schwein, in dünnen Scheiben
500 g	Mehl
1 TL	Salz
1.5 dl	Milch
1.5 dl	Wasser
5	Eier
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g	Rosenkohl
	Salz
600 g	Pfifferlinge
2	kleine Zwiebeln
2	reife Birnen
2 EL	Sonnenblumenöl
3 Zweige	Thymian
1.5 dl	Apfelmost
80 g	Butter
	etwas Muskatnuss, frisch gerieben

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1220	kcal
70 g	Eiweiss
107 g	Kohlenhydrate
53 g	Fett

enthält Gluten
enthält Laktose

Rack anstatt Kotelett

Bereite das Kalbskotelett anstatt einzeln doch mal als Rack am Stück zu! Das sieht toll aus und das Fleisch wird so nochmals saftiger und aromatischer.

Zubereitung

1. Für die Spätzli Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Milch, Wasser und Eier zugeben. Mit einem Holzlöffel verrühren. So lange weichklopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Kalbskoteletts aus dem Kühlschrank nehmen und beidseitig mit Pfeffer würzen.

3 Spätzliteig portionenweise durch ein Sieb in leicht siedendes Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und im kalten Wasser abschrecken lassen. Zur Seite stellen.

4 Rosenkohl waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen. Abgiessen und beiseitestellen. Pfifferlinge mit einem Pinsel putzen und je nach Grösse halbieren oder ganz belassen.

5 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Ofen auf 60 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze oder Umluft).

6 Öl in einer grossen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Koteletts darin 6–8 Minuten knusprig braten, dabei einmal wenden. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller im Ofen warmhalten.

7 Zwiebeln im Bratfett in der Pfanne bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Speck zugeben und knusprig braten, Pfifferlinge, Birnenwürfel und Thymian zugeben, 4–5 Minuten unter Wenden braten. Mit Apfelmost ablöschen, Flüssigkeit nahezu verkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu den Kalbskoteletts in den Ofen geben.

8 In der Zwischenzeit den Rosenkohl in einer Pfanne mit der Hälfte der Butter goldgelb braten und mit Salz und Muskatnuss würzen. Restliche Butter in einer grossen Pfanne schmelzen, die Spätzli gut abtropfen lassen und darin kurz anbraten. Ebenfalls mit Salz und Muskat würzen.

9 Kalbskoteletts nach Belieben salzen und alles zusammen auf vorgewärmten Tellern anrichten.