Rezept

Kalbskotelett mit grünem Pfeffer und Vanille

Ein Rezept von Kalbskotelett mit grünem Pfeffer und Vanille, am 28.04.2024

Zutaten

500 g	mittelgroße Schalotten
500 ml	kräftiger Rotwein (z. B. Cabernet Sauvignon)
400 ml	Kalbsfond (Glas)
ca. 1,75 kg	Kalbskotelett am Stück mit 6 Knochen (vom Metzger sauber geputzt und pariert)
3 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter
	Küchengarn
3 EL	brauner Zucker
100 ml	Aceto balsamico
1/2	Vanilleschote
1 kleines Kräuterbund	aus Thymian, Salbei und Oregano (10–15 g)
	Salz
2 TL	grüner Pfeffer (Glas)
	Meersalz (z. B. Fleur de Sel)
	Fleischthermometer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 5-6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und halbieren. Den Wurzelansatz nicht wegschneiden, sodass die Hälften beim Kochen nicht auseinanderfallen.

2. Den Zucker in einem weiten Topf in 3-4 Min. hellbraun karamellisieren. Die Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. schwenken, mit Rotwein, Essig und Kalbsfond ablöschen und aufkochen. Die halbe Vanilleschote längs halbieren, in den Zwiebelsud legen und alles offen bei kleiner Hitze in ca. 1 Std. 20 Min. sämig einkochen.

3. Den Backofen auf 120° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Inzwischen das Kalbskotelett trocken tupfen und falls nötig von Sehnen und Fett befreien. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

4. Eine große Pfanne erhitzen und 2 EL Olivenöl zugeben. Das Fleisch von allen Seiten gut mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Kotelett mit der Fleischseite ins heiße Öl legen, 3 Min. bei mittlerer bis großer Hitze anbraten, wenden und ringsherum, auch an den Seiten, weitere 2-3 Min. anbraten.

5. Das Kotelett aus der Pfanne nehmen, die Kräuter darauflegen und mit Küchengarn festbinden. Das Fleischthermometer in die dickste Stelle des Fleischs stechen. Das Kotelett auf dem Rost im Ofen (Mitte; ein Backblech als Tropfschutz darunterschieben) ca. 1 Std. 25 Min. garen, bis eine Kerntemperatur von 59-60° erreicht ist.

6. Das fertige Fleisch aus dem Backofen nehmen und abgedeckt 15 Min. ruhen lassen. Die Schalottensauce mit Salz und grünem Pfeffer abschmecken. Die Vanilleschote entfernen.

7. Eine große Pfanne erhitzen, Butter und restliches Olivenöl dazugeben. Das Fleisch vom Küchengarn befreien und mit den Kräutern 4-5 Min. nachbraten. Zwischendurch immer wieder wenden und mit dem Öl-Butter-Gemisch beträufeln.

---

8. Das Fleisch zwischen den Knochen aufschneiden und die Scheiben mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Mit der Sauce servieren. Dazu passt cremige Polenta oder Kartoffelpüree.