

Rezept

# Ofenkotelett

Ein Rezept von Ofenkotelett, am 20.04.2024

## Zutaten

**6 EL** flüssiger Waldhonig

1-2 EL scharfer Senf

**4 EL** Öl

**3 EL** dunkle Sojasauce

**4** Kalbskoteletts (je 250 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Den Honig mit Sojasauce und Senf verrühren und die Koteletts darin wenden. Zugedeckt mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank damit.

---

2. Die Koteletts 1 Stunde vor dem Garen in die Küche stellen. Backofen auf 80 Grad vorheizen. Dann das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die gut abgetropften Koteletts pro Seite 1 Minuten anbraten.

---

3. Ein Gitter mit einem Blech darunter in den Ofen (Mitte) schieben, die Koteletts draufgeben und 1 1/4 Stunden garen.

---

4. Koteletts aus dem Ofen nehmen und noch mal ganz kurz auf jeder Seite in der heißen Pfanne im Öl braten. 5 Minuten im Ofen ruhen lassen und auf vorgewärmten Tellern servieren.