

Kalb-Kotelett mit Salbei-Limetten-Butter

Für 2 Portionen:

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz	2 Kalbskoteletts
1 Prise Fleischgewürz	1 Prise Gewürzsalz	3 EL Bratöl
4 Artischockenherzen	6 getrock. Öl-Tomatenfilets	1 Hand. Rucola
180 ml Gemüsebrühe	150 ml Olivenöl	1 Schuss Würzöl
1 Prise Italian Gewürz	3 EL Butter	0,5 Bund Salbei
1-2 Limetten	Parmesan am Stück	

Kartoffeln schälen, halbieren, in einen Topf geben und mit kaltem, gesalzenem Wasser bedecken. Wasser aufkochen und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze gar kochen.

In der Zwischenzeit Kalbskoteletts von beiden Seiten mit Fleischgewürz und Gewürzsalz würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbskoteletts von beiden Seiten darin anbraten.

Kartoffeln in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und zurück auf der noch heißen Herdplatte ausdampfen lassen.

Artischockenherzen in kleine Stücke und Tomatenfilets in dünne Streifen schneiden. Rucola grob hacken. 150 ml Gemüsebrühe, Olivenöl und etwas Öl von den getrockneten Tomaten zusammen mit den geschnittenen Zutaten zu den Kartoffeln in den Topf geben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und die Kartoffeln dabei zerstoßen. Auf Wunsch den Kartoffelstampf mit Italian Öl und Italian Gewürz verfeinern. Kartoffelstampf auf niedriger Hitze warmhalten.

Gegen Ende der Garzeit jeweils die Fettkante der Kalbskoteletts ausbraten. 2 EL Butter zufügen und die Kalbskoteletts in der zerlassenen Butter schwenken und darin wenden. Koteletts aus der Pfanne nehmen. Salbei in dünne Streifen schneiden und in die Pfanne zur Fleischbutter geben. Einen weiteren Esslöffel Butter zufügen und in der Fleischbutter zerlassen. Frisch gepressten Limettensaft und 30 ml Gemüsebrühe in die Salbei-Limonen-Butter geben und unter Schwenken alles vermengen. Koteletts zurück in die Butter geben und kurz darin liegenlassen.

Parmesan über den Kartoffelstampf reiben, mit Gewürzsalz würzen und nochmals vermengen. Kartoffelstampf und Kalbskoteletts auf zwei Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 28. März 2025