

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER


GEBRATENE KALBSKOTELETTS

mit Gemüse in Sahnesauce



NEUE
REZEPTE ZUM
SAMMELN



Dirk Luther

 LEICHT

 ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN. (+ Garzeit für die Brühe)

 4 PORTIONEN

REZEPTE ZUM SAMMELN HIER ABTRENNEN

EDEKA KOCHSCHULE

Gebratene Kalbskoteletts

mit Gemüse in Sahnesauce

ZUTATEN

KALBSBRÜHE

1 1/4 kg Kalbsschulter
in 5 cm große Stücke zerteilt
1 l Geflügelfond

Gemüseabschnitte, gewaschen

GEMÜSE

900 ml Geflügelbrühe
4 große Karotten, geschält,
geviertelt und schräg geschnitten
8 mittelgroße Frühlingszwiebeln
(nur die weißen Teile), die äußere
Haut wird entfernt

4 mittelgroße weiße Rüben,
geschält und halbiert
2 Zucchini, geviertelt, in grobe Stücke
geschnitten und die Kerne entfernt
250 g Shiitakepilze, geputzt
90 g Butter
225 ml Sahne
Salz und Pfeffer
etwas frisch gepresster Zitronensaft

175 ml der selbstgemachten Kalbsbrühe

KALBSKOTELETTS

2 große Kalbskoteletts à 500 g (später
zum Anrichten in Scheiben geschnitten)
Salz und Pfeffer
etwas Rapsöl zum Braten
2 Knoblauchzehen, angedrückt
1 EL Butter
4 Thymianzweige
4 Rosmarinzweige



KALBSBRÜHE Das Fleisch in einen mittelgroßen Topf legen, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Wärmezufuhr verringern, das Fleisch bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen und anschließend abgießen. Den Topf ausspülen, das Fleisch wieder hineingeben und mit dem Geflügelfond bedecken. Die gewaschenen Gemüseabschnitte hinzufügen, das Ganze bei schwacher Hitze aufkochen lassen und im etwas geöffneten Topf 3 Stunden köcheln lassen.

Die Brühe dabei immer wieder abschäumen. Anschließend durch ein mit einem Geschirrtuch ausgekleidetes Sieb seihen. 175 ml Brühe abnehmen und in einem mittelgroßen Topf zur Seite stellen, den Rest für spätere Verwendung einfrieren.

GEMÜSE 750 ml Geflügelbrühe in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und die Karotten darin bissfest garen. Die Karotten mit einer Schaumkelle herausheben und in einen großen flachen Topf geben. Dann nacheinander die anderen Gemüsesorten in der Brühe garen und dabei gegebenenfalls noch etwas Brühe nachgießen. Das fertige Gemüse dann zu den Karotten geben. In der Zwischenzeit die Pilze in einen mittelgroßen Topf geben und knapp mit der restlichen Geflügelbrühe bedecken. 2 Esslöffel Butter hinzufügen, die Pilze bei mittlerer Hitze aufkochen und kurz garen. Die Pilze herausnehmen, die Wärmezufuhr erhöhen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen und etwas eindicken lassen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

KALBSKOTELETTS Das Rapsöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite goldbraun anbraten. Danach im vorgeheizten Ofen bei 135 °C ca. 25 Minuten garen. Anschließend Butter, Thymian, Rosmarin und Knoblauch hinzufügen und die Kalbskoteletts immer wieder übergießen.

GEMÜSE FERTIGSTELLEN Die 175 ml der selbstgemachten Kalbsbrühe bei mittlerer Hitze auf 3 Esslöffel einkochen. Die Wärmezufuhr verringern, die Sahne angießen und das Ganze bei mittlerer Hitze einkochen und eindicken lassen. Dabei immer wieder umrühren. Die restliche Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und dann im Mixer aufschlagen, bis sie glatt ist und glänzt. Die Sauce über das Gemüse gießen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren erwärmen. Die Sauce darf nicht mehr kochen. Die Pilze bei schwacher Hitze noch einmal erwärmen.

ANRICHTEN Die Koteletts in Scheiben schneiden und auf vier vorgewärmte Teller verteilen. Das Gemüse und die Pilze darum anrichten und sofort servieren.



★ PROFITIPP

Gemüseabschnitte, die beim Putzen und Schneiden anfallen, am besten aufheben. Sie können hervorragend zur Herstellung von Brühen verwendet werden.