

Frisch gekocht
Mittwoch, 15. Februar 2017



Rezept von Konstantin Filippou

Kalbskotelett nach Omas Rezept

25 Minuten/leicht



Zutaten für 6 Personen:

500 g Champignons, 200 g geräucherter Bauchspeck, 12 kleine Zwiebeln (Silber- oder Perlzwiebel), 6 Kalbskoteletts, 50 g Mehl, 100 ml Madeira, 300 ml Obers, Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Scheiben Weißbrot, 250 g Spinat, 250 g Shitake Pilze, 100 ml Weißweinessig, 100 ml Sojasauce, 2 Zehen Knoblauch, etwas frischer Ingwer, frische Minze, frischer Koriander, 1 Bund Jungzwiebel zum Garnieren.

Zubereitung

Die Champignons putzen und vierteln, den Speck in Würfel schneiden und die Zwiebeln schälen. Die Kalbskoteletts mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Die Koteletts in Butter beidseitig braun anbraten und aus der Pfanne geben. Champignons, Speck und Perlzwiebel-Mischung in den Bratrückständen anbraten, mit dem Madeira ablöschen und das Obers und etwas Wasser zugießen. Die Koteletts wieder einlegen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Weißbrot von der Rinde befreien und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel mit einer angedrückten Knoblauchzehe darin knusprig braten. Die Shitake Pilze und eine Knoblauchzehe in Streifen schneiden, Ingwer schälen und fein schneiden die Jungzwiebeln in Ringe schneiden. In einer zweiten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze mit dem Knoblauch, dem Ingwer und den Jungzwiebeln darin anbraten. Die Kräuter abzupfen und mitbraten. Mit Essig ablöschen und die Sojasauce zugießen. Zum Schluss noch die Spinatblätter zugeben.

Die Kalbskoteletts mit der Sauce und dem Spinat-Shitakesalat anrichten, die Croutons darauf verteilen.