

Gegrilltes Kalbskotelett an Salbei-Zitronen-Marinade mit Pastinakenpüree



ZUTATEN

für ca. 4 Personen:

- 4 Kalbskoteletts je ca. 250 g
- 1 TL Meersalz
- Scheiben von einer Bio-Zitrone
- 1 Kartoffel
- 500 g Pastinaken
- 100 ml Milch
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- Muskatnuss gerieben

Für die Marinade:

- 1 EL Zitronenabrieb
- 4 EL Zitronensaft
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl Braten & Frittieren
- 3 EL fein gehackter frischer Salbei
- 2 EL fein gehackte Schalotten
- 4 EL körniger Senf
- 1 EL fein gehackter Knoblauch
- 1 EL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Unsere Ölempfehlung: Raps-Kernöl BRATEN & FRITTIEREN

Dieses Öl ist kaltgepresst und mild gedämpft. Es verfügt über einen hohen Gehalt an Ölsäure und spritzt weniger. Deswegen empfiehlt es sich besonders zum Braten und Frittieren.



ZUBEREITUNG

1. In einem großen Gefrierbeutel Marinade-Zutaten mischen, die Koteletts hineinlegen und Marinade gleichmäßig verteilen. Den Beutel im Kühlschrank 8-12 Std. kühlen und gelegentlich wenden. Koteletts herausnehmen und die Marinade gründlich abtropfen lassen (sie wird nicht mehr benötigt).
2. Kartoffel und Pastinaken schälen und in Salzwasser garen. Mit der heißen Milch und dem Öl zu einem Püree stampfen. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.
3. Auf einem Kohlegrill Koteletts ca. 4 Min. scharf grillen, dabei wenden, salzen und zur niedrigeren Glut umplatzieren. 6 Min. weitergrillen und dabei einmal wenden. Zitronenscheiben über heißer Glut bräunen.
4. Alles vom Grill nehmen, das Fleisch in Alufolie eingepackt 5 Min. ruhen lassen. Dann zusammen mit dem Püree und den gegrillten Zitronenscheiben servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Ruhezeit: 8 – 12 Stunden

Genießer-Tipp:

Eine selbstgemachte Knoblauchsauce schmeckt köstlich zu Kalbfleisch.

Nährwertangaben pro Portion:

418 kcal (1750 kJ), 49 g Eiweiß, 17 g Fett, 15 g Kohlenhydrate (1,5 BE)