

Kalbs-Kotelette am Stück gebraten

Rezeptangaben für 4 Personen

Zutaten

4 Kalbskoteletten am Stück
2 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
Fleischgewürz

Olivenöl zum Anbraten

etwas gutes Salz, z.B.
Maldon Sea Salt *,
rosa Himalaya Salz,
Gewürzsalz oder ähnliches

* erhältlich in der WIENRIA

Zubereitung

Die Koteletten mit dem Olivenöl und den Gewürzen min. 1 h bei Zimmertemperatur marinieren.

Die Koteletten in einer weiten Pfanne im heissen Olivenöl rundherum gut und kräftig anbraten.

Die angebratenen Koteletten kräftig salzen und auf ein Backblech legen.

Den Gargutsensor in der dicksten Stelle des Fleisches platzieren und in den Backofen schieben.

Zartgarprogramm (V-ZUG):

Kalbsnierstück wählen, Kerntemperatur auf 63 Grad einstellen. Einschaltdauer wählbar zwischen 2.5 – bis 4.5 h.

Sobald die Koteletten die Kerntemperatur von 63 Grad erreicht haben, Ofen umschalten auf Heissluft/Grill 250 Grad und noch solange im Ofen lassen bis die Kerntemperatur 65 Grad erreicht hat.

Ohne Zartgarprogramm oder Sensor:
die Koteletten während ca. 3 Stunden im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen niedergaren, danach Temperatur auf 250 Grad erhöhen und Koteletten während ca. 5-10 Minuten richtig heiss werden lassen.

Koteletten zwischen den Rippen schneiden und auf vorgewärmten Tellern sofort servieren.

En Guete.

