



Fleisch

Kalbskotelett vom Schrofenhof

Marko Prüstel ist Chefkoch im Restaurant Taggenberg. Bevor er 2017 im Taggenberg anfang war er unter anderem Sous-Chef im Eglisauer „Hirschen“, wo er zusammen mit dem Zwei-Sterne-Koch Christian Kuchler gekocht hat.

Chefkoch Marko Prüstel | **Kalbskotelett vom Schrofenhof**



Kalbskotelett:
Die Koteletts parieren und zuschneiden. Anschließend auf Küchenpapier drei bis vier Stunden im Kühlschrank stehen lassen (nicht zudecken). Mit Salz, Pfeffer, Pimente d'Espelette und feingeschnittenem Rosmarin marinieren. In einer heißen Pfanne im Olivenöl anbraten und zum Schluss mit Butter soufflieren bis es die gewünschte Farbe hat. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze fünf Minuten in der Pfanne ohne Fett anbraten und in den Ofen stellen. Die Koteletts wenden und nochmals circa vier Minuten (je nach Dicke des Fleisches) im Ofen lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zehn Minuten ruhen lassen.

Gemüse:
Paprika und Zucchini putzen und schneiden sowie die rote Zwiebel. Alles in Olivenöl anbraten und zum

Schluss die geviertelten Cherry-Tomaten unterschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken.

Estragon-Crème:
Den Fleischsaft mit dem fein geschnittenen Estragon und Zitronensaft aufkochen und passieren. Den Fond mit der Crème fraîche verrühren und noch etwas Estragon und Schnittlauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffel:
Die Kartoffel schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Pimente d'Espelette, Zitronenabrieb und Olivenöl marinieren. Auf ein Blech mit Backpapier legen und mit Alufolie abdecken. Das Ganze bei 180 Grad circa 35 Minuten in den Ofen geben. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln.

Schwierigkeitsgrad

Zubereitungszeit – 45 Min.
Ruhezeit – 3-4 Std.

Für 2 Personen

- 2 Kalbskotelett à ca. 250 - 300 g
- 2 große Süßkartoffeln
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 5 Cherrytomaten
- 100 g Crème fraîche
- Estragon
- Rosmarin
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Pimente d'Espelette
- Olivenöl
- Butter