

# Koteletts von der Kalbsrippe

Kalbfleisch ist zart im Geschmack, rosa in der Farbe. Es kann von einem Kalb beiderlei Geschlechts (im Gegensatz zu Rindfleisch) hergestellt werden und sollte ein Teil der täglichen Ernährung sein. Heute habe ich für Sie ein einfaches und äußerst leckeres Rezept, das Sie für jeden besonderen Anlass vorbereiten können. Mit Hilfe unserer einzigartigen Zepter-Technologie und überlegenem Metall 316 L verwenden Sie ein Sous-Vide-Prinzip in Ihrem eigenen Zuhause.

## ZUTATEN (für 4 Personen):

- 1 kg Kalbsrippe (Koteletts)
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- Frische Kräuter – Petersilie, Basilikum, Thymian, Rosmarin
- Extra natives Olivenöl
- Gewürzmix– Zimt, Anis-Samen, Fenchelsamen, gemahlener Pfeffer (oder Szechuan Pfeffer),
- Wein nach Geschmack
- Gemahlene Nelken (mit MixSy gemahlen)

## ZUBEREITUNG:

Alle Gewürze zerkleinern (z.B. mit MixSy) und zu einer Fünf-Gewürze-Mischung zusammenmischen.

- Aus den gehackten Kräutern und dem nativen Olivenöl ein Pesto mischen.
- Das Fleisch großzügig mit dem Gewürzmix von allen Seiten einreiben und würzen.
- Nun das Fleisch in den kalten ovalen Griller, (Z-V3025Z) ohne zusätzliches Öl oder Fett hinzuzugeben. Nun den Deckel aufsetzen damit der sous-vidé-Prozess beginnen kann.

Die Induktionsplatte zuerst auf mittlerer Hitze bei 160°C für nur 5 Minuten heizen lassen. Danach das Fleisch im Griller wenden, den Deckel wieder aufsetzen und die Temperatur sofort auf 90°C reduzieren. Das Fleisch kocht nun für ca. 45 Minuten langsam bei geringer Wärme. Der Griller sorgt dafür, dass die bereits enthaltene Flüssigkeit und das enthaltene Fett das Fleisch gleichmäßig garen lässt. Der Deckel schließt den Kreislauf, sodass der sous-vidé-Effekt entsteht ohne ein Vakuum herstellen zu müssen.

Dann die Induktionsplatte ausschalten und das Gericht noch für ein paar Minuten im Griller ruhen lassen.

Das Fleisch nun auf ein Brett legen und mit dem Senf, dem Honig und schließlich dem Pesto bedecken.

Als Beilage empfehlen wir passend dazu sous-vidé-gegartes Gemüse, Zepter-style-mäßig serviert in einer großen Schüssel, sodass sich jeder am Tisch selbst bedienen kann.

## SPEZIAL-TIPP UNSERER CHEFKÖCHIN:

Zu diesem Gericht passt ebenso als Beilage perfekt ein Kartoffel-Rucolasalat mit Granatapfel und Nüssen (dieses Rezept präsentieren wir im nächsten Beitrag).

Masterpiece Kochgeschirr überzeugt durch überlegenes Zepter Metall 316 L, fortschrittliche Technologie und innovatives Design, und ermöglicht Garen ohne Wasser und Braten ohne Fette. So bleiben Lebensmittel gesünder und noch schmackhafter, unter Beibehaltung ihrer natürlichen Aromen, Nährstoffe und biologischen Werte (Vitamine, Mineralien, Proteine, Mikro und Makro Spurenelemente), darüber hinaus mit weniger Kalorien und ohne gefährliche Substanzen. Das Kochen mit dem stapelbaren Masterpiece Cookware System spart Lebensmittel, Energie, Zeit und Geld, aber vor allem schützt es Ihre Gesundheit.

Chefköchin Petra Gerić