

Kalb-Kotelett mit Estragon und roten Linsen

Für 3 Personen

3 Kalbskotelett	10 g Estragon frisch	30 g Butter gesalzen
30 g Zitrone frisch	150 g Linsen rot	1 Chilischote frisch
300 ml Gemüsebrühe	1 EL Olivenöl	60 g Schalotten
1 Knoblauchzehe	Zimt	Nelken gemahlen
Muskatblüte	10 g Minze frisch	

Kalbskoteletts in Butter braten. Sie werden erst nach dem ersten Wenden mit Estragon gewürzt und wenn sie fast gar sind mit Salz, Pfeffer und Zitrone. Die Linsen sind im Nu gar, so daß man, sobald die Linsen von der Kochstelle genommen werden, die Koteletts brät.

Für die Linsen eine Zwiebel und den Knobi in Würfel schneiden, in Olivenöl andünsten, Salz, Pfeffer, Chili und die Gewürze dazugeben; kurz danach die Linsen dazu geben und ein wenig mitbraten; mit Brühe ablöschen und 5 min. köcheln lassen, danach Deckel drauf, vom Herd nehmen und noch 10 min. quellen lassen.

Servieren und die geschnittene Minze über die Linsen streuen.

Dazu passt ein Riesling oder ein Sancerre rosé.

NN am 10. Oktober 2025