

Kalb-Koteletts mit Melonen-Salat

Für 2 Portionen:

| | | |
|-------------------------------|----------------------|--------------------|
| 2 Kalbskotelett à 200 g | 1 El grober Senf | 2 El Dijon-Senf |
| 30 g Pfefferkörner, eingelegt | 6 El Olivenöl | 150 g Gurke |
| 100 g Cantaloupe Melone | 100 g Honigmelone | 100 g Wassermelone |
| 150 g Feta | 30 g Oliven, schwarz | 1 El ital. Kräuter |
| 2 El Balsamico Bianco | 1 Prise | Salz, Pfeffer |

Grober Senf, normaler Senf, Pfefferkörner, 3 EL Olivenöl und Salz, Pfeffer in einem Mörser zerdrücken und zu einer Marinade verarbeiten.

Kalbskoteletts abwaschen, trocken tupfen und mit der Marinade einreiben, 1 Std. ziehen lassen.

Von der Gurke die runden Seiten längs dünn abschneiden, so dass ein länglicher Würfel entsteht. Gurke, Cantaloupe Melone, Wassermelone und Feta in gleichgroße Würfel schneiden. Auf einem großen Teller wie ein Mosaik anrichten.

Oliven grob klein schneiden und über den Salat streuen. Italienische Kräuter, restliches Olivenöl und Balsamico Bianco in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer vermengen und über den Melonensalat träufeln.

Kalbkoteletts auf dem heißen Grill knusprig braun grillen.

Anschließend mit dem Melonensalat servieren.

Christoph Rüffer am 04. Juli 2025