

Horst Lichter | Kalbs-Koteletts exotisch mit Kokos-Kartoffel-Püree

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kalbs-Koteletts à 300 g
- 1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 Knolle Ingwer
- 2 Limetten, unbehandelt
- 3 EL Butter
- 400 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1/2 Bund Kerbel
- 1/2 Bund Petersilie
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Die Koteletts abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Limetten waschen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts von beiden Seiten anbraten. 1 EL Butter sowie den Ingwer und Knoblauch hinzugeben. Die Koteletts aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech legen. Auf den Koteletts gleichmäßig die Ingwer-Knoblauch-Butter aus der Pfanne verteilen und die Limettenscheiben darauf legen. Für 25 Minuten im Backofen gar ziehen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser 15 bis 20 Minuten gar kochen.

Kokosmilch erhitzen. Kerbel und Petersilie zerkleinern und in die Kokosmilch geben. Alles zusammen pürieren. Die gekochten Kartoffeln zerstampfen und mit der Kokosmilch und 2 EL Butter glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebenem Muskat abschmecken.

Die Koteletts mit dem Püree auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 04.08.2007

Prominente Gäste: Magdalena Brzeska & Dieter Kürten