

Glasierter Kalbskotelett-Braten

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Marinieren: ca. 12 Std.

Braten: ca. 70 Min.

1 kg Kalbskoteletts am Stück, Kamm vom Metzger abschneiden und Haut auf der Rückseite entlang den Knochen einschneiden lassen

Marinade

3 Esslöffel Sojasauce

3 Esslöffel Ahornsirup

2 Messerspitzen Nelkenpulver

Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten gut verrühren, das Fleisch mit der Hälfte der Marinade bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren. Die restliche Marinade zugedeckt kühl stellen.

Braten

2 Esslöffel Bratbutter

¾ Teelöffel Salz

1 Ananas

4 kleine Äpfel (z. B. Gala, Cox Orange)

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, mit Haushaltspapier trockentupfen, Ofen auf 240 Grad vorheizen. Bratbutter auf Backblech geben, dieses in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens ca. 3 Min. heiss werden lassen. Fleisch salzen, aufs Blech legen und ca. 15 Min. anbraten. Von der Ananas Krone, Stielansatz und Schale wegschneiden, in ca. ¾ cm dicke Scheiben schneiden. Strunk mit dem Apfelsausstecher ausstechen. Die Äpfel einige Male einstechen (z. B. mit einem Kartoffelgabel). Hitze auf 180 Grad reduzieren, Blech herausnehmen. Die Ananasscheiben und die Äpfel dazulegen, alles mit der Hälfte der beiseite gestellten Marinade bestreichen, ca. 55 Min. mitbraten. Braten und Früchte von Zeit zu Zeit mit der restlichen Marinade bestreichen, Ananas 1-mal wenden. Den Braten herausneh-



men, vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. stehen lassen. In einzelne Koteletts tranchieren, mit den Früchten servieren.

Tipp: statt Ahornsirup flüssigen Honig verwenden.

Dazu passen: Vorspeisen: «Linsen-Täschli», «Pasta-Schnecken», «Linsen-Timbales», «Pasta-Blätter mit Ricotta». **Beilagen:** Bratkartoffeln, Spätzli. **Desserts:** alle.

Pro Person: 23 g Fett, 42 g Eiweiss, 31 g Kohlenhydrate, 2093 kJ (500 kcal)

Der passende Wein

Wer Weisswein vorzieht, serviert zum glasierten Kalbskotelett-Braten einen **Müller-Thurgau** (früher Riesling×Sylvaner), einen **Gewürztraminer** oder einen **Chardonnay**. Wer lieber einen Roten mag, wählt einen samtigen Wein, z. B. einen **Rioja**, einen **Pinot noir** aus dem Burgund, einen gereiften **St. Emilion** oder einen **Margaux**.

Trinktemperaturen:

Müller-Thurgau, Gewürztraminer: 8 Grad

Chardonnay: 12 Grad

Rotweine: 16–18 Grad

