



Gegrillte Kalbskoteletts mit Melonensalat

- 🕒 20 min Zubereitungszeit
- 🕒 40 min Kochzeit
- 🔥 1.054 kcal pro Portion
- Mittel
- 🇩🇪 Deutsche Küche
- 🌐 International



Zutaten

2 Portionen

- 2 Scheiben Kalbskotelett à 200 g
- 1 El Maille, grober Senf
- 2 El Maille 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 Kattus Oliven, schwarz
- 1 El Italienische Kräuter, getrocknet,
- 2 El Mazzetti Balsamico Bianco
- 1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 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. Ca. 1 Std. ziehen lassen.
- 2 Von der Gurke die Runden Seiten längs dünn abschneiden, so dass ein länglicher Würfel entsteht. Gurke, Cantaloupe Melone, Wassermelone und Feta allesamt in gleich große Würfel schneiden. Auf einem großen Teller wie ein Mosaik anrichten.
- 3 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.
- 4 Kalbskoteletts auf dem heißen Grill knusprig braun grillen. Anschließend zusammen mit dem Melonensalat servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	705kJ /170kcal	4.369kJ /1.054kcal
Fett	14g	82g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	13g
Kohlenhydrate	4g	24g
davon Zucker	4g	21g
Eiweiß	9g	55g
Salz	1g	4g