



Hauptspeise



Kalbskotelet im Parmaschinken-Mantel

auf Kartoffel-Parmesan-Mousseline

🕒 15 min Zubereitungszeit

🕒 35 min Kochzeit

🔥 763 kcal pro Portion

••• Leicht

🇩🇪 Deutsche Küche

🌐 International



Zutaten

2 Portionen

2 Stück deutsches frisches Kalbskotelett

400 g Kartoffeln

4 Stängel Rosmarin

2 Knoblauchzehen

Scheiben Parmaschinken

50 ml Sahne

eine Prise Muskat

80 g Parmesan

Butterschmalz zum Braten

Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln schälen, abwaschen und anschließend in kochendem Wasser weich kochen.
- 2 Die Kalbskoteletts abtupfen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kalbskoteletts scharf von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend herausholen und abkühlen lassen.
- 3 Den Rosmarin sehr fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein hacken. Beides miteinander vermengen und auf den Koteletts verteilen. Jedes Kotelett mit ca. 3 Scheiben Parmaschinken ummanteln.
- 4 Den Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Koteletts ca. 20 Min. garen.
- 5 Die Kartoffeln mit der Sahne zusammen zu einer glatten Masse pürieren und mit Muskat würzen. Dann den Parmesan fein reiben. Das Kartoffelpüree kurz erhitzen und den Parmesan unterheben.

6

Die Kalbskoteletts mit Kartoffel-Parmesan-Mousseline auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	603kJ /144kcal	3.194kJ /763kcal
Fett	7g	36g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	18g
Kohlenhydrate	7g	37g
davon Zucker	1g	4g
Eiweiß	13g	69g
Salz	1g	6g