

BELLA POLETTA

DIE ECHTE ITALIENISCHE KÜCHE – IN UNSERER SERIE ZEIGT STERNEKÖCHIN CORNELIA POLETTA, WIE DIE LECKERSTEN REZEPTE AUS BELLA ITALIA GARANTIERT GELINGEN. ZUM SAMMELN UND GENIESSEN!



Einfach ausschneiden und sammeln

24.
FOLGE

KOTELETT ALLA MILANESE

MIT BOHNENSALAT





Cornelia Poletto paniert die beiden Kalbskoteletts



Der Bohnensalat wird mit Zitronensaft abgeschmeckt

KOTELETT ALLA MILANESE MIT BOHNENSALAT

SCHWIERIGKEITSGRAD: für Geübte
ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 1/2 Stunden
EINWEICHZEIT: über Nacht

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

50 g getrocknete schwarze Bohnen, je 250 g Schneidebohnen (geputzt, in Stücke geschnitten) und Keniabohnen (geputzt), Salz, 100 g Butter, 2 dicke Kalbskoteletts (mit Knochen, à ca. 600 g), schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 100 g Mehl, 3 Eier, 120 g Paniermehl, 150 g weiße Bohnen (Dose), 4 Tomaten (gehäutet, entkernt, in Spalten geschnitten), 1 Schalotte (fein gewürfelt), 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt), 7 EL Olivenöl, 50 ml Geflügelfond, 3 EL Zitronensaft, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, einige Zweige Bohnenkraut (gehackt), Fleur de Sel, 1 Prise Zucker.

- Schwarze Bohnen in kaltem Wasser einweichen, über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag auf ein Sieb geben. Mit frischem Wasser zum Kochen bringen, ca. 40 Minuten köcheln lassen. Abgießen, abschrecken. Schneide- und Keniabohnen getrennt in kochendem gesalzenem Wasser ca. 10 bzw. 8 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.
- Backofen auf 170 Grad (Heißluft) vorheizen. Butter „klären“: in einem kleinen Topf aufschäumen und einige Minuten stehen lassen, bis die hellen Eiweißstoffe zu Boden sinken (dadurch lässt sich die Butter beim Braten stärker erhitzen). Klares, oben schwimmendes Butterfett in eine große Antihafpfanne gießen.
- Fettrand der Koteletts entfernen. Koteletts salzen, pfeffern. Nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Paniermehl wenden. Nochmals in Ei und Paniermehl wenden. Im heißen Butterfett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten hellbraun braten, immer wieder mit Butter beschöpfen. Rost mit einem Blech darunter auf der untersten Schiene des Backofens einschieben. Koteletts auf dem Knochen „stehend“ daraufsetzen und ca. 25 Minuten fertig garen. Herausnehmen, etwas ruhen lassen.
- Vorbereitete Bohnen, weiße Bohnen und Tomaten mischen. Schalotten und Knoblauch in 1 EL heißem Öl andünsten, mit Fond ablöschen. Über die Bohnen geben. Restliche 6 EL Öl und restliche Zutaten zu den Bohnen geben. Abschmecken. Fleisch mit einem scharfen dünnen Messer in Scheiben schneiden (Knochen entfernen). Alles anrichten.

PRO PORTION:

ca. 880 kcal, 52 g Eiweiß, 45 g Fett, 54 g Kohlenhydrate

* Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.

POLETTOS WEIN-TIPP

Zu den herzhaften Koteletts empfiehlt Sommelier Remigio Poletto einen kräftigen weißen Burgunder: „Der edle Bourgogne blanc Coche-Bizouard 2006, ein traditioneller Chardonnay, ist bei würzigen Gerichten eine gute Wahl.“ Zu bestellen ist der Wein für 19 Euro pro Flasche über wein@poletto.de.

