



Kochen
mit Globus

Saftiges Kalbskotelett
mit Bohnen-Orangen-Gemüse
und Kartoffelstampf



Zutaten:

4 Kalbskotelett (je ca. 250 g)	200 ml Milch
600 g Bohnen	200 ml Butter
100 g Zwiebeln	Salz, Pfeffer,
2 Orangen	Bohnenkraut, Muskat
1 kg Kartoffeln	

*Dazu passt:
ein fruchtiger Rotwein*



4 Personen



40 Min.



Schwierigkeitsgrad



Schauen Sie das
passende Zubereitungs-
video auf YouTube an!

www.youtube.de/Globus

Zubereitung:

Die Bohnen putzen, anschließend in reichlich gesalzenem Wasser mit Biss garen, abgießen und bei Seite stellen.

Die Kalbskotelett in etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei ca. 160 °C Umluft fertig garen.

Die Kartoffeln schälen und in reichlich gesalzenem Wasser garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und anschließend mit einem Stampfer zerdrücken. Milch und Butter hinzugeben, verrühren und dann mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Die Orangen schälen und die Filets herauschneiden. Die Zwiebeln würfeln und in etwas Öl goldgelb anschwitzen. Die Bohnen hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Bohnenkraut abschmecken. Orangen zugeben und kurz durchschwenken.

Beim Servieren die Bohnen und den Kartoffelpüree mittig auf dem Teller anrichten, das Kalbskotelett auflegen. Gerne kann etwas Sud von den Bohnen über das Kotelett gegeben werden.

