



## Kalbskoteletts und grüne Spargeln mit Zitronensalsa Brat Kartoffeln (gewürfelt)

Zutaten für 4 Personen  
(Hauptgericht)

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,  
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Zubereitungszeit, gesamt: ca. 35 Minuten  
Zubereitung: ca. 20 Minuten  
im Ofen garen: ca. 15 Minuten



<b>4 Stk</b>	Kalbskoteletts à ca. 250 gr	(z.B. Naturaveel)
-	Salz, Pfeffer	
<b>4 EL</b>	Rapsoel oder Olivenoel	
<b>1 Stk</b>	Peperoncino	
<b>800 gr</b>	dünne grüne Spargeln	

### Zitronen-Salsa

<b>1 Stk</b>	Zitrone
<b>1 Stk</b>	kleine rote Zwiebel
<b>1 Stk</b>	Knoblauchzehe
<b>0,5 dl</b>	Olivenoel

### Zubereitung

Für die Salsa Zitronenschale fein abreiben.  
Zitrone samt weisser Haut schälen.  
Zitronenfilets aus den Trennwänden lösen, Filets in Würfelchen schneiden.  
Saft aus den leeren Trennhäutchen in eine Schale pressen.  
Zwiebeln und Knoblauch hacken.  
Alle vorbereiteten Zutaten mit Zitronensaft und Olivenoel mischen  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 150 °C Unter-/ Oberhitze vorheizen.  
Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.  
Koteletts in etwas Oel beidseitig je ca. 2 Minuten braten.  
Fleisch auf ein Blech legen und in der Ofenmitte 15 Minuten garen.  
Inzwischen Peperoncino längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.  
Spargelenden frisch anschneiden.  
Restliches Oel erhitzen.  
Peperoncino und Spargeln darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Koteletts auf den Spargeln und mit der Zitronen-Salsa anrichten.

Tipp: Parmesan grob darüberhobeln