

## Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2015

Rezept Sendung Radio BeO vom 7. Dezember 2015

### **Paniertes Kalbskotelett mit Parmesankruste und Tomatensauce nach Helen Merrill's Art;**

#### **Zutaten:**

Für 4 Personen, grosse Portionen

Vier grosse Kalbskoteletts

3 Eier

1 Tasse Paniermehl

3 EL Mehl

6 Esslöffel Erdnussöl Öl

30 g Butter

5 dl Tomatensauce, nicht zu dünnflüssig.

100 g Parmesankäse geriebenen oder in feine Scheiben geschnitten.

2 EL zerkleinerte, Oregano-, Rosmarin- und Estragonblätter, geriebene Muskatnuss, Salz, und Pfeffer.

4 Zitronenscheiben

#### **Zubereitung:**

- Koteletts kalt abspülen, trocken tupfen, etwas flachklopfen, beidseitig leicht salzen und pfeffern.
- 2 Esslöffel Erdnussöl in einer grossen Bratpfanne erhitzen und die Koteletts beidseitig kurz anbraten.
- Die Eier in einer flachen Schüssel verquirlen, Kräuter, Muskatnuss Salz, und Pfeffer unterrühren.
- Paniermehl, Mehl und eine Prise Salz und Pfeffer in einem Plastiksack mischen.
- Die Koteletts einzeln in den verquirlten Eiern wenden, dann zum panieren im Sack mit den Semmelbröseln schütteln und dann die Panade fest andrücken. Diesen Vorgang 2 mal durchführen.
- Das restliche Öl in der Bratpfanne erhitzen, die vier panierten Koteletts auf beiden Seiten etwa 6 Minuten goldgelb knusprig braten.
- Die Koteletts können nun bis zum Anrichten im Kühlschrank ruhen

#### **Anrichten:**

- Backofen mit 180°C vorwärmen.
- Feuerfeste Platte oder Kuchenblech mit dem Butter bestreichen und 6 Esslöffel Tomatensauce auf die Platte verteilen und mit den panierten Koteletts belegen.
- Je 25 g Parmesan Käse auf die einzelnen Koteletts geben.
- Je 2 EL Tomatensauce um den Käse herum auf jedes Kotelet geben. Die restliche Tomatensauce wird zur Beilage (dünne Nudeln) serviert.
- Platte mit den Koteletts in den Ofen schieben und ca 10 Minuten erwärmen, bis der Käse auf den Koteletts schmilzt.
- Mit den Zitronenscheiben garnieren und zusammen mit Gemüse und dünnen Nudeln servieren.

Et voilà

**Bon Appétit!**