

# Kalbs-Kotelett mit Artischocken und Rucola

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/10/22/kalbs-kotelett-mit-artischocken-und-rucola/](https://happy-mahlzeit.com/2019/10/22/kalbs-kotelett-mit-artischocken-und-rucola/)

## Zutaten für 2 Personen:

- 300g Kalbs-Kotelett
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Artischocke
- 1 Bund Rucola
- 1 Zitrone
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL dunkler Balsamico
- Butter
- Olivenöl
- Chili
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Den Backofen auf 120°C Ober/Unterhitze vorheizen.

Das Kalbs-Kotelett waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und mit dem Fettrand des Koteletts einreiben. Das Kotelett mit dem Rosmarin und der Knoblauchzehe scharf anbraten. Dann für ca. 15 Minuten im Ofen garen.

Den Stiel der Artischocke ab- und die Artischocke einscheiben. Die Blätter an der Seite entfernen, so dass nur das weiße Fleisch übrig bleibt, das Stroh auskratzen. Die Artischocke in feine, dünne Scheiben schneiden und in derselben Pfanne, in der das Kotelett gebraten wurde, anbraten. Etwas Olivenöl hinzugeben. Die Zwiebel abziehen, grob schneiden und mit in die Pfanne geben. Den Rucola zupfen und ebenfalls zur Artischocke geben. Alles garen lassen, anschließend kurz schwenken und mit Salz, Pfeffer und etwas Chili leicht würzen. Das Ganze mit Balsamico ablöschen, etwas Olivenöl dazugeben und vom Herd nehmen.

Das Kotelett mit den Artischocken und dem Rucola auf Tellern anrichten.

## Tipp:

Falls das Fleisch nicht braun genug ist, etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, so dass die Butter braun wird. Das Fleisch darin kurz von beiden Seiten anbraten, bis es die gewünschte Bräuen hat.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 20.10.2011