©tinakocht.de

Kalbskarree

Für 4 Personen

- **1kg Kalbskarree (Kotelett) am Stück mit Knochen**
- **Rosmarinspitzen**
- **Knoblauch**
- **Meersalz**
- **Frisch gemahlenen Pfeffer**
- **Öl und Butter zum Anbraten**

Das Kalbfleisch 2 Stunden bevor es angebraten wird aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. In die Oberseite des Fleisches mit einem spitzen kleinen Messer mehrfach ca. 3cm tiefe Kerben schneiden. Den Knoblauch putzen und in Stifte schneiden, diese werden mit den Rosmarinspitzen in die Kerben gesteckt, so das der Rosmarin noch etwas (ca. 1cm) herausschaut. Das Fleisch wird hier noch nicht gewürzt, dies erfolgt erst, wenn es aus dem Backofen kommt. Den Backofen auf 95°C bis 100°C vorwärmen.

Eine Bratpfanne auf hoher Temperatur heiß werden lassen. Die Temperatur auf die Hälfte herunterdrehen und das Öl und die Butter in die Pfanne geben. Wenn die Butter etwas aufschäumt das Kalbfleisch rundum scharf anbraten (3-4 Minuten) bis die Außenseite goldbraun ist. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in eine flache Auflaufform geben. Die Bratflüssigkeit über das Karree gießen, ein Fleischthermometer in die Mitte stecken und die Auflaufform in den vorgewärmten Backofen geben.
Nach ca. 90 Minuten sollte die Kerntemperatur ca. 55°C bis 57°C betragen, ist dies der Fall, das Karree aus dem Backofen nehmen und mit Alufolie abgedeckt noch ungefähr 5-10 Minuten ruhen lassen.

Bevor das Karree angeschnitten wird, die Rosmarinspitzen entfernen. Nun mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen. Dazu passt ein Rahmwirsing Gemüse und Bratkartoffeln oder aber ein grüner Blattsalat. Guten Appetit!