



## Rezepte der Sendung vom 12. Juni 2013

Für 4 Personen

### Kalbskotelett auf Heu in Salzkruste (von Pierre-Alain Meylan)

*Vorbereitungszeit 15 Min.*

*Kochzeit 45 Min.*

*Ruhezeit 10 Min.*

- 1 kg Kalbskotelette am Stück, pariert
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Koriandersamen
- Pfeffer
- 1 Zweig Thymian
- 1.5 kg Salz fein
- 50 g Mehl
- 4 Eiweiss angeschlagen
- 200 g Heu



Fleisch auf jeder Seite in Öl anbraten. Wacholder und Koriander im Mörser zerdrücken. Salz und Mehl mischen, Eiweiss zugeben und zum Salzteig verkneten.

Fleisch würzen mit Pfeffer, Wacholder und Koriander. Heu und Thymian auf Blech verteilen, Fleisch auf Heu setzen und mit Salzteig einpacken.  
Bei 180 Grad ca. 45 Min. im Ofen garen, 10 Min. in Kruste ziehen lassen.

\* \* \*



## **Fregola Sarda mit Artischocken und Mark (von Ivo Adam)**

*Vorbereitungszeit 15 Min.*

*Kochzeit 15 Min.*

4 Artischocken mit Stiel, geschält im kalten Wasser mit Zitronensaft  
300 g Fregola Sarda\*  
9 dl Gemüsebouillon heiss  
1 dl Weisswein  
1 Stängel Rosmarin  
1 Blatt Lorbeer  
4 Kalbsmark ausgestossen und halbiert  
(3 Tage gewässert, Salzwasser täglich gewechselt)  
3 dl Kalbsjus  
1 EL Olivenöl  
1 frischer Knoblauch  
Salz und Pfeffer

Artischocken im Zitronenwasser kalt ansetzen. Mit Salz würzen und weichkochen.

Fregola Sarda mit Rosmarin, Lorbeer und Weisswein ansetzen, etwas Bouillon zugeben und einkochen. Wiederholt Bouillon nachgeben und al dente kochen (8-9 Min.).

Mark in Kalbsjus glasieren. Artischocken in Olivenöl mit Knoblauch knusprig braten.

*\*Fregola Sarda ist eine sardische Hartweizen-Spezialität und in italienischen Delikatessengeschäften erhältlich.*

**En Guete!**