

Kalb-Medaillons mit Risotto und frittiertem Rucola

Für zwei Personen

Für die Kalbsmedaillons:

2 Kalbsmedaillons à 200 g	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
---------------------------	---------------	---------------

Für die Soße:

2 Markknochen	400 g gehackte Tomaten	50 g Karotten
50 g Knollensellerie	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Abrieb	100 ml trockener Weißwein	200 ml Kalbsfond
Olivenöl	1 EL Tomatenmark	Speisestärke
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

120 g Risotto-Reis	1 Schalotte	60 g Butter
40 g Parmesan	50 ml trockener Weißwein	300 ml Geflügelfond
1 g Safranfäden	Salz	

Für den Rucola:

$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	Öl	Salz
---------------------------	----	------

Für die Kalbsmedaillons:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsmedaillons waschen, trockentupfen und von allen Sehnen befreien.

Salzen und Pfeffern und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten je 1-2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und im Backofen bei 120 Grad ziehen lassen, bis eine Kerntemperatur von 54 Grad (medium) erreicht ist.

Für die Soße:

Markknochen abspülen und trockentupfen.

Karotten und Knollensellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Alles zusammen in Olivenöl bei mittlerer Hitze für 2-3 Minuten anbraten.

Salzen und pfeffern. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren, danach gehackte Tomaten, Kalbsfond und Markknochen hinzufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze für 20 Minuten köcheln lassen, zwischendurch die Markknochen wenden.

Wenn das Gemüse fast gar ist, den Deckel entfernen und den Markknochen herausnehmen. Das Mark aus dem Knochen herauslösen.

Die Sauce dicklich einkochen, evtl. mit etwas Speisestärke binden.

Petersilie hacken und Zitronenschale abreiben. Mit Zitronenabrieb, gehackter Petersilie und Piment d'Espelette abschmecken.

Für das Risotto:

Schalotte abziehen, fein hacken und in 20 g Butter 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig anbraten, danach Reis hinzugeben und kurz mitbraten.

Safranfäden mit etwas Salz zu Pulver mörsern und mit dem Wein in den Reis geben. Weißwein einreduzieren.

Geflügelfond erhitzen und nach und nach zum Reis geben, sodass dieser über die Garzeit immer knapp mit dem Fond bedeckt ist und dabei leicht köchelt. Ab und zu umrühren.

Parmesan reiben.

Am Ende der Garzeit mit Salz abschmecken und die restliche Butter und den geriebenen Parmesan unterrühren.

Für den Rucola:

Rucola putzen und die unteren harten Teile der Stängel entfernen.

Verwendet wird eine Handvoll der oberen Hälften der Blätter.

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Rucola für 1 Minute frittieren. Die Blätter sollten grün bleiben und knusprig werden. Rucola herausnehmen, auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und salzen.

Das Risotto auf der Mitte des Tellers platzieren, es darf (soll) dabei etwas auseinanderlaufen. Die Medaillons mittig auf dem Risotto platzieren, mit ausgelöstem Mark und einem Rucola-Nest bedecken.

Ossobuco-Soße um das Risotto gießen, evtl. zusätzlich apart reichen.

Nikolaj Beck am 04. August 2025