

Kalb-Ragout, Champignons, Erbsen, Rucola-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Kalb-Ragout:

250 g Kalbsfilet	150 g braune Champignons	125 g Erbsen
1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Sellerie	$\frac{1}{2}$ Stange Porree
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	100 g Butter
100 ml Sahne	300 ml Kalbsfond	125 ml trockener Weißwein
2 EL Worcestersauce	1 Msp. Sardellenpaste	75 g Mehl
Stärke	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Zweig Liebstöckel
3 Lorbeerblätter	5 Pimentkörner	5 Wacholderbeeren
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Blättermantel:

1 Pack. Blättermantel	2 Eier	3 EL Kürbiskerne
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

4 Blätter Romanasalat	2 Handvoll Rucola	2 Rispentomaten
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	20 g Fetakäse	$\frac{1}{2}$ TL Honig
1 EL heller Balsamicoessig	1 EL Olivenöl	2 Zweige glatte Petersilie
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Kalbsragout-Fine:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Sellerie und Möhren schälen. Porree putzen. Alles grob würfeln. Zwiebel abziehen und halbieren.

Kalbfleisch zusammen mit Zwiebel, Möhre, Sellerie, Lauch, einem Lorbeerblatt, angebrühten Wacholderbeeren, Pimentkörnern, etwas Petersilie und frischem Liebstöckel in einen kleinen Topf geben. Mit Kalbsfond und kaltem Wasser auffüllen, dass das Fleisch gerade bedeckt ist. Die Flüssigkeit langsam zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, bis das Fleisch weich, aber noch saftig ist. Dabei den aufsteigenden Schaum gelegentlich abschöpfen.

Pilze putzen und in kleine Scheiben schneiden. Pilze mit etwas Butter in einer Pfanne kurz anschwitzen und anschließend zur Seite stellen.

Erbsen kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und sofort in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten. Sobald das Fleisch gar ist, herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Brühe durch ein feines Sieb gießen und beiseitestellen. In einem Topf Butter erhitzen und Mehl hinzufügen. Alles gut verrühren und eine helle Mehlschwitze herstellen. Nach und nach die durchgeseibte Brühe unter ständigem Rühren hinzufügen, bis eine sämige Sauce entsteht.

Weißwein, Sahne und etwas Sardellenpaste einrühren. Dann das gewürfelte Fleisch, die Pilze und die Erbsen vorsichtig unterheben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft und Worcestersauce abschmecken.

Für die Blättermantel:

Blättermantel aus der Packung nehmen, entrollen und auf einem Bogen Backpapier ausbreiten. Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen, den Teig damit gleichmäßig bestreichen. Mit

Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne grob hacken und gleichmäßig über den Teig streuen. Den Teig in 23cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen vorsichtig wie eine Spirale eindrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Das zweite Ei verquirlen und die Stangen nochmals dünn bestreichen, damit sie schön glänzen. Im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen, bis die Stangen goldbraun und knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Für den Rucola-Tomaten-Salat:

Rucola gründlich waschen und trocken schleudern. Rispetomaten waschen, vom Strunk befreien und in kleine Spalten oder Würfel schneiden. Fetakäse grob zerbröseln. Petersilie fein hacken.

Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Honig, dem hellen Balsamico, dem Olivenöl und einer Prise Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola und Tomaten vermengen, das Dressing darübergeben und alles vorsichtig vermengen. Den zerbröselten Feta und die gehackte Petersilie darüberstreuen. Salat mit Romanasalat-Blättern anrichten.

Andrea Weimeister am 12. August 2025