

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Kalb

2024

22 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

Inhalt

Ragout fin	1
Münchner Schnitzel	2
Wiener Schnitzel mit slowenischen Bratkartoffeln	3
Ossobuco mit Haselnuss-Grieß	4
Sauerbraten von Kalb-B?ckchen, Pommes Dauphine	6
Döner selbst gemacht	7
Kalb-Kotelett, Bratkartoffel-Salat, French-Dressing	8
Cordon bleu italienisch	9
Saltimbocca italienisch	9
Saltimbocca alla Romana	10
Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti	11
Involtini sizilianisch	12
Kleine Kalb-Schnitzel mit Orangen	12
Schlemmer-Schnitzel	13
Kalb-Tafelspitz mit Pancetta-Kartoffeln	14
Cordon bleu mit Gemüse-Curry	15
Wiener Schnitzel	16
Kalb-Tatar mit Bärlauch-Crème-fraîche, Sauerteigbrot	17
Kalb-Filet mit Rhabarber, Perlzwiebeln, Fregola sarda	18
Kalb-Kotelett, Bratkartoffelsalat, French-Dressing	20
Kalb-Involtini, Fregola sarda, Sellerie-Schaum, Birne	21
Kalb-Geschnetzeltes mit Rösti	23

Index	24
--------------	-----------

Ragout fin

Für 4 Personen

Für das Ragout:

1 Karotte	60 Knollensellerie	60 g Lauch
600 g Kalbfleisch	1 Zwiebel	1 Gewürznelke
Salz	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL weiße Pfefferkörner
150 g TK-Erbsen	300 g kleine Champignons	1 EL Butterschmalz
Pfeffer	1 EL Butter	1 EL Weizenmehl, 405
200 ml Sahne	1 Eigelb	1/2 Zitrone

Für die Blätterteig-Pastetchen:

350 g Blätterteig	Weizenmehl, 405	1 Eigelb
1 EL Sahne		

Karotte und Sellerie waschen, schälen, grob würfeln. Lauch putzen, waschen, grob schneiden.

Das Kalbfleisch kalt abbrausen und in einen Topf geben, mit Wasser bedecken.

Die Zwiebel schälen, mit der Gewürznelke spicken und zum Fleisch geben. 1 TL Salz, Lorbeerblatt, Karotte, Sellerie, Lauch und Pfefferkörner zufügen.

Fond aufkochen, dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Temperatur reduzieren und das Kalbfleisch 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.

In der Zwischenzeit für die Blätterteigpastetchen den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3).

Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche gut 5 mm dünn ausrollen. Zunächst so viele Kreise (ca. Ø 6 cm) wie möglich ausstechen. 4 Kreise beiseite legen. Aus den übrigen Kreisen jeweils die Mitte ausstechen, sodass etwa 1 cm breite Ringe entstehen. Restlichen ausgestochenen Teig übereinander legen, nochmals 5 mm dünn ausrollen, ebenfalls Ringe ausstechen, bis der gesamte Teig verbraucht ist.

Eigelb und Sahne verquirlen, Teigkreise und -ringe damit bestreichen. Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Jeweils mit 34 Teigringen belegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Pastetchen auskühlen lassen.

Das weich gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen, abtropfen lassen. Vom Kochfond 300 ml abmessen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.

Erbsen auftauen lassen. Die Champignons putzen und vierteln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Pilze darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl überstäuben und hell anschwitzen. Unter Rühren mit der Sahne auffüllen, aufkochen lassen. 250 ml vom Kalbskochfond zugießen. Die Sauce einige Minuten köcheln lassen.

Eigelb und 50 ml Fond in der Schüssel verquirlen und unter die nicht mehr kochende Sauce rühren. Erbsen und Pilze ebenfalls untermischen.

Abgetropftes Kalbfleisch klein schneiden und unter die Sauce mischen.

Von der Zitronenhälfte den Saft auspressen.

Ragout fin mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Blätterteigpasteten mit dem Ragout fin füllen und sofort anrichten.

Rainer Klutsch am 12. Dezember 2024

Münchner Schnitzel

Für 2 Personen

2 Kalbsschnitzel	1 Prise Gewürzsalz	1 Prise Pfeffermix
2 EL Meerrettich	2 EL Süßer Senf	2 Eier
100 g Weizenmehl	100 g Panko	200 ml Bratöl mit Butter
2 EL Butter		

Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche legen und gleichmäßig mit einem Fleischklopfer plattieren. Die Schnitzel von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und anschließend von beiden Seiten jeweils dünn mit Meerrettich und süßem Senf bestreichen.

Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und mit dem Schneebesen verquirlen.

Mehl und Panko auf je einem Teller verteilen.

Ein Schnitzel zunächst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Dann das bemehlte Schnitzel durch das verquirlte Ei ziehen und kurz abtropfen lassen. Zum Schluss das Fleisch ins Paniermehl legen und den Teller wie eine Pfanne schwenken, damit das Paniermehl ohne Druck am Schnitzel haftet. Schnitzel umdrehen und den Teller noch einmal schwenken, sodass das Paniermehl erneut locker daran haftet. Mit dem zweiten Schnitzel ebenso verfahren. Bratöl in zwei großen Pfannen erhitzen. Schnitzel jeweils ins heiße Öl geben und darin bei mittlerer Hitze zunächst von einer Seite 1 $\frac{1}{2}$ Minuten braten. Dabei die Pfannen durchgehend vorsichtig bewegen und das heiße Öl in Wellen über die Schnitzel laufen lassen. Anschließend die Schnitzel wenden und von der anderen Seite erneut 1 $\frac{1}{2}$ Minuten goldbraun braten, dabei die Pfanne weiterhin durchgehend bewegen. Nach Wunsch jeweils 1 EL Butter ins heiße Öl geben, aufschäumen lassen und die Schnitzel darin schwenken.

Schnitzel aus den Pfannen nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Steffen Henssler am 29. November 2024

Wiener Schnitzel mit slowenischen Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	60 g fetter Bauchspeck
2 Zwiebeln	2 EL Pflanzenöl	80 ml Rinderbrühe
Pfeffer		

Für die Schnitzel:

3 Brötchen vom Vortag	2 Eier	100 g Weizenmehl, 405
1 Bio- Zitronen	4 Kalbschnitzel á 150 g	Salz
Pfeffer	60 g Butterschmalz	

Die Kartoffeln gut abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend auskühlen lassen und pellen. (Dies kann auch gut am Vortag gemacht werden.) Für die Schnitzel die Brötchen im Cutter zu Bröseln zerkleinern oder auf der Küchenreibe fein reiben.

Für die Grieben den Speck klein würfeln. Speckwürfel in einer großen Pfanne schonend auslassen, krossbraten und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen und die Grieben dazugeben.

Die gepellten Kartoffeln klein schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Die Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut anbraten. Dabei immer gut umrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Semmelbrösel in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben.

Die Eier in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben und verquirlen.

Mehl in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren und in Spalten schneiden.

Die Fleischscheiben dünn plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Wasser besprühen. Dann zunächst im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Schnitzel dann durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und in den Semmelbröseln wenden. Die Panade nicht andrücken.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten.

Zum Anrichten die Kartoffel-Mischung in eine Suppenkelle drücken und auf Teller stürzen. Die Schnitzel dazu legen. Jeweils mit einer Zitronenspalte servieren.

Dazu passt ein Blatt- oder Endiviensalat mit Vinaigrette.

Antonina Müller am 21. November 2024

Ossobuco mit Haselnuss-Grieß

Für 4 Personen

Ossobuco:

2 Zwiebeln	4 Karotten	1/4 Sellerieknolle
30 g Ingwer, frisch	2 Knoblauchzehen	2 Stangen Zitronengras
4 Kalbshaxenscheiben, 3 cm dick	Salz, Pfeffer	3 EL Pflanzenöl
2 EL Tomatenmark	500 ml Rotwein	100 ml Sojasauce
250 ml Wasser	1 Stange Zimt	3 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter		

Bohnen und Haselnüsse:

200 g grüne Bohnen	Salz	10 g Ingwer, frisch
50 g Haselnüsse	40 g Puderzucker	1 Msp. Zimt
1 EL Butter	2 EL Sojasauce	Pfeffer

Nussgrieß:

2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian	60 g Parmesan
300 ml Milch	200 ml Sahne	Salz
Pfeffer	50 g Weichweizengrieß	1 EL Butter
50 g Haselnüsse, gemahlen		

Für das Ossobuco die Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Karotten und Sellerie schälen, abbrausen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln. Vom Zitronengras die äußeren trockenen Hüllblätter entfernen.

Kalbshaxenscheiben kalt abbrausen, trocken tupfen. Die Fleischscheiben am Rand leicht einschneiden, damit sie sich später beim Braten nicht verziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen backofengeeigneten Bräter erhitzen. Öl zugeben, heiß werden lassen. Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann wieder aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

In dem Bräter ohne zusätzliches Öl die Zwiebel, Karotten- und Selleriewürfel anbraten.

Ingwer, Knoblauch und Tomatenmark zugeben, unterrühren und etwas mitrösten.

Dann mit Rotwein ablöschen, Sojasauce und das Wasser angießen. Zitronengras halbieren, etwas anklopfen und ebenfalls zugeben.

Zimt, Gewürznelken und Lorbeerblätter in einen Einmal-Papiertebeutel geben, mit Küchensgarn verschließen, in den Bräter geben. Die angebratenen Fleischscheiben in den Gemüse-Fond einlegen.

Den Bräter zugedeckt in den heißen Backofen schieben. Die Kalbshaxenscheiben 2-3 Stunden sehr weich schmoren, währenddessen gelegentlich wenden.

Die weich geschmorten Fleischscheiben aus dem Bräter heben und warmhalten.

Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren und auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen, abschmecken.

Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und 8 Minuten garen.

Gekochte Bohnen abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen.

Ingwer schälen und fein hacken.

Haselnüsse grob hacken, in einer Panne ohne Fett anrösten. Dann mit Puderzucker und Zimt bestäuben und kurz karamellisieren, aus der Pfanne auf ein Stück Backpapier geben geben.

Für den Nussgrieß Knoblauch schälen und andrücken. Thymian abbrausen und trocken schüteln. Parmesan fein reiben.

Milch und Sahne mit angedrücktem Knoblauch, Thymian, je einer Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen.

Dann durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und den Grieß einrieseln lassen, gut verrühren. Dann Butter, Parmesan und gemahlene Nüsse zugeben, verrühren, abschmecken und einige Minuten quellen lassen.

Kurz vor dem Anrichten für die Bohnen in einer Pfanne Butter schmelzen. Gehackten Ingwer, Bohnen und Sojasauce zugeben, mit Pfeffer würzen und glasieren.

Kalbshaxenscheiben in der Sauce erwärmen.

Fleischscheiben und etwas Sauce auf Teller geben. Nussgrieß, Bohnen und karamellierte Haselnüsse dazu anrichten.

Antonina Müller am 09. Oktober 2024

Sauerbraten von Kalb-Bäckchen, Pommes Dauphine

Für 4 Personen:

Für die Bäckchen:

6 Kalbsbäckchen	500 ml Rotwein	200 ml Rotweinessig
50 ml Aceto Balsamico	2 EL Sojasauce	10 Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter	2 Wacholderbeeren	2 EL Senfsamen
3 Gewürznelken	2 Pimentkörner	

Für die Sauce:

Butterschmalz	3 EL Sojasauce	200 ml Rotwein
400 ml Rinderfond		

Für die Pommes Dauphine:

500 g Kartoffeln	80 g Butter	100 g Mehl
2 Eier	Salz	1 L Pflanzenöl

Für das Rotkraut:

600 g Rotkraut	250 ml Wasser	1 Apfel
1 Zwiebel	1 EL Hiffenmark	Salz, Pfeffer

Für das Birnen-Ingwer-Kompott:

2 Birnen	4 cm frischer Ingwer	Chili, Salz
----------	----------------------	-------------

Die Bäckchen parieren und mindestens 24 Stunden, besser 48 Stunden in der Beize einlegen (geschlossene Dose, Kühlschrank).

Entnehmen, abtupfen, die Beize NICHT wegschütten. Die Bäckchen rundherum in etwas Butterschmalz anbraten. Mit 3 EL Sojasauce ablöschen, einkochen lassen. Mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen.

Vorgang wiederholen. Mit dem Rinderfond angießen und so viel von der Beize zugeben, bis ein angenehmes Mischverhältnis entstanden ist. Aufkochen.

Backofen auf 140°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bäckchen etwa 4 Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren.

Bäckchen warm halten und die Sauce auf die Hälfte reduzieren.

Für das Rotkraut die Zwiebel und den Apfel hacken und in etwas Butterschmalz anschwitzen. Rotkraut zugeben, mit Wasser auffüllen und bei milder Hitze ziehen lassen. Mit Salz, Hiffenmark und ggf. etwas Zucker abschmecken.

Für die Pommes Dauphine die Kartoffeln mit Schale kochen, schälen und mit einer Kartoffelpresse pressen. In einem Topf die Butter schmelzen, Mehl zugeben und verrühren, bis sich am Topfboden eine weiße Schicht gebildet hat. Topf von der Herdplatte nehmen. Ein Ei zugeben und verrühren, bis der Teig das Ei vollständig aufgenommen hat. Dann das zweite Ei zugeben und Vorgang wiederholen. Anschließend den Kartoffelstampf untermischen und die Masse abschmecken.

Das Pflanzenöl erhitzen und mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und goldbraun frittieren. Zum Formen der Nocken die Löffel immer wieder in das heiße Fett tauchen, dann geht das Nocken formen einfacher.

Für das Birnen-Ingwer-Kompott die Birnen und den Ingwer schälen.

Ingwer und Chili fein hacken. Die Birnen in Stücke schneiden und in etwas Butterschmalz mit dem Ingwer scharf anbraten. Abschmecken und Chili untermischen. Erkalten lassen.

Alles gemeinsam servieren.

NN am 18. September 2024

Döner selbst gemacht

Für 4-5 Portionen:

1,2 kg Kalbfleisch 1 große Gemüsezwiebel

Beilagen:

Tomaten, Gurke, Krautsalat, Rotkohl

Marinade:

200 g türk. Joghurt (10%) 175 ml Olivenöl 2 TL Oregano
2 TL Sumach 2 TL Kreuzkümmel 4 TL Paprikapulver edelsüß
2 Zwiebeln, gerieben 4 Knoblauchzehen, gerieben Salz, Pfeffer

Joghurtsauce:

400 g türk. Joghurt (10% Fett) 1-2 kleine Minigurken 1-2 Zehen Knoblauch
1 TL Dill Salz, Pfeffer Olivenöl
scharfe Chiliflocken Zitronensaft

Fladenbrot:

250 g Mehl 75 ml Wasser 50 ml Milch
1-2 EL Öl 1-2 TL Zucker $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe
1/2 TL Salz 1 verquirltes Ei Sesam

Fleisch in ca. 0,5 - 1 cm dicke Scheiben schneiden in eine Schüssel legen. Zur Seite stellen.

Tipp:

Fleisch kurz anfrieren lassen, dann lässt es sich besser in dünne Scheiben schneiden. Alternativ können Sie sich das Fleisch natürlich auch direkt von Ihrem Metzger zurecht schneiden lassen. In einer weiteren Schüssel die trockenen Gewürze miteinander vermengen, den Joghurt und das Öl hinzugeben und zum Schluss die geriebene (oder pürierte) Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Verrühren und das Fleisch hinzugeben.

Das Fleisch abgedeckt nun für 2-3 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank marinieren lassen. Währenddessen können die Fladenbrottaschen gebacken, Beilagen kleingeschnitten und die Joghurtsauce vorbereitet werden.

Joghurt mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Dill vermengen. Etwas Olivenöl und zerdrückte Knoblauchzehen dazugeben. Gurken kleinschneiden und zur Sauce hinzugeben. Schüssel abdecken und im Kühlschrank ziehen lassen.

Für das Fladenbrot Hefe in lauwarmen Wasser mit dem Zucker auflösen. Mehl in große Schüssel geben und die Hefemischung hinzufügen. Dann die restlichen Zutaten hinzugeben und mit den Händen oder einer Küchenmaschine zu einem homogenen Teig verkneten.

Teig für eine halbe Stunde an einem warmen Ort zugedeckt ruhen lassen.

Aus dem Teig eine Rolle formen und vier gleich große Stücke schneiden.

Die Stücke zu Kugeln rollen und jeweils mit einem Nudelholz ausrollen.

Der Teig sollte 1 cm hoch sein. Auf ein Backpapier legen und zugedeckt nochmal 20 Minuten gehen lassen. Mit dem verquirlten Ei bestreichen und Sesam darauf verteilen.

Bei 200°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen für 10-15 Min backen.

Für den Fleischspieß zunächst eine große Gemüsezwiebel in der Mitte teilen. Eine Zwiebelhälfte auf den Spieß stecken und nun nach und nach die marinierten Fleischscheiben darauf schichten. Sind die Fleischstück recht groß, sollte man für einen schön kompakten Spieß die Stücke teilen, so 7-8 cm Fleischstück entstehen oder die große Stücke einfach umklappen und dann aufstecken. Zum Abschluss des Spießes die zweite Zwiebelhälfte auf den Fleischspieß stecken und fixieren.

Den Dönerspieß in den Grill hängen und den Grill (bzw. nur den Heckbrenner) anschalten. Für 1,5 Stunden bei geschlossenem Deckel grillen lassen. Nach dieser Zeit lässt sich die erste Tranche mit dem Messer abschneiden. Den Spieß zurück in den Grill hängen und Fleischspieß weitergrillen lassen. Alle 15 Minuten kann dann die nächste Tranche abgeschnitten werden.

Dönertasche mit Fleischstreifen und Gemüse nach Wahl belegen.

Joghurtsauce darauf verteilen (oder vorher das Brötchen damit einstreichen) und für etwas Schärfe mit Chiliflocken bestreuen.

NN am 04. September 2024

Kalb-Kotelett, Bratkartoffel-Salat, French-Dressing

Für 4 Personen:

Kalb-Koteletts:

4 Kalbskoteletts à 200 g	4 Eier	4-6 EL Sahne
4 -6 EL Weizenmehl	200 g Pankomehl	400 g Butterschmalz

Bratkartoffelsalat:

8-12 Kartoffeln, festk.	4 EL Rapsöl	3 Romana-Salatherzen
2 Bund Radieschen	2 kl. Salatgurke	

French Dressing:

2 Schalotten	2 Eigelb	4 TL grober Senf
4 EL Kräuteressig	700 ml Rapsöl	4 EL Joghurt, natur
2 Zitronen, Abrieb	2 Knoblauchzehen	2-4 Prisen Zucker
Salz, Pfeffer		

Kotelett-Garnitur:

2 Zitronen	4-8 Sardellen	12-16 Kapern
------------	---------------	--------------

Mit einem scharfen Messer den Stiel-Knochen der Koteletts von Fett befreien. Dann das Fleisch mit dem Fleischklopfer plätten. Parallel eine Panierstraße vorbereiten. Je 1 Teller mit Mehl, verquirltem Ei (mit Salz und Pfeffer gewürzt) sowie Pankomehl.

Die Koteletts mit kaltem Wasser einpinseln, salzen, pfeffern, leicht mehlieren, durchs Ei ziehen und dann in Pankomehl wenden, bis sie eine gleichmäßige Panierung haben. Die Panierung nie andrücken.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin knusprig braten, salzen und pfeffern. Insgesamt dauert das ca. 12-15 Minuten. Die Kartoffeln auf ein Sieb geben, um das Fett abtropfen zu lassen.

Parallel den Romanasalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die fein geschnittenen bzw. gehobelten Gurken- und Radieschenscheiben hinzufügen. Dann die gebratenen Kartoffeln unterrühren.

Ei und Öl für das Dressing in ein hohes, schmales Gefäß geben und langsam mit dem Stabmixer emulgieren, dabei den Stabmixer ganz unten ansetzen und ganz langsam nach oben ziehen. Salz, Pfeffer, Joghurt, Kräuteressig, geriebenen Knoblauch und Senf hinzufügen, umrühren und den Salat damit marinieren.

In einer gusseisernen Pfanne (je nach Größe der Koteletts werden 2 Pfannen benötigt) Butterschmalz so heiß werden lassen, dass ein Holzlöffel in dem Fett kleine Bläschen wirft. Am besten Temperatur messen, denn es sollten ca. 160 bis max. 165°C sein. Die Koteletts knusprig goldbraun von allen Seiten ausbacken. Je nach Temperatur und Farbe nach ca. 3-4 Minuten das erste Mal umdrehen. Insgesamt dauert das ca. 12-15 Minuten, Zur klassischen Garnitur gehört eine Zitronenscheibe, eine Sardelle, 3-4 Kapern und etwas Petersilie.

Björn Freitag am 30. August 2024

Cordon bleu italienisch

Für 2 Portionen

2 Kalbsschnitzel (dünngeklopft)	8 Basilikumblätter	50 g Mozzarella
2 Sch. Kochschinken	30 g getrock. Tomaten	Salz, Pfeffer
50 g Mehl	1 Stk. Ei	100 g Paniermehl
Öl		

Die Schnitzel mit Basilikumblätter, Schinken, in Scheiben geschnittenen Mozzarella, gehackte, getrocknete Tomaten belegen. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen, zuklappen und fixieren.

Jetzt in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in Paniermehl wenden.

Das Öl in einer Bratpfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Die Cordon bleu etwa 4 Minuten pro Seite goldbraun frittieren.

Auf Teller anrichten und als Beilage dazu zum Beispiel Reis reichen.

NN am 12. August 2024

Saltimbocca italienisch

Für 4 Personen:

8 dünne Kalbschnitzel à 80 g	8 Sch. luftgetr. Schinken	8 Salbeiblätter
1-2 EL Mehl	4 EL Butter	150 ml trockener Weißwein
Salz, Pfeffer		

Die Schnitzel evtl noch etwas flachklopfen. Salzen und pfeffern. Mit je einer Scheibe Schinken und Salbeiblatt belegen. (Wir stecken beides immer mit einem Zahnstocher fest). Mehl in einen flachen Teller geben.

Die Schnitzel mit der Unterseite in das Mehl legen und abklopfen. Es sollte nur die Unterseite bemehlt sein.

2 EL Butter in eine Pfanne geben und schmelzen, Schnitzel darin von der bemehlten Seite scharf anbraten. Wein zugießen und kurz aufkochen lassen. Schnitzel in der abgedeckten Pfanne ca. 1-2 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und warmstellen.

Die restliche Butter in die PFanne geben und kurz mit der vorhandenen Flüssigkeit aufkochen bis eine etwas sämige Sauce entstanden ist.

Sofort servieren.

NN am 21. Juli 2024

Saltimbocca alla Romana

Für 4 Personen:

4 x 150 g Kalbs-Eskalope	8 Salbeiblätter	8 Sch. Prosciutto
2 EL Butter	Olivenöl	1 gute Marsala
1 Zitrone		

Legen Sie die Kalbsskalope auf ein Hackbrett und lassen Sie ein wenig Platz dazwischen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mit den Fäusten oder einem Nudelholz herausschlagen, bis sie etwa 5 mm dick sind, und dann die Frischhaltefolie entsorgen.

Würzen Sie beide Seiten des abgeflachten Kalbs mit etwas schwarzem Pfeffer (Es ist kein Salz erforderlich, da das Prosciutto ziemlich salzig ist). Legen Sie 2 Salbeiblätter flach auf jedes Stück Kalbfleisch, legen Sie dann 2 Stück Prosciutto darauf, um das Fleisch zu bedecken, und falten Sie es über die Seiten, um es zu säubern.

Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und 1 EL Butter und einen Schuss Öl hinzufügen. 2 Eskalope in die Pfanne geben und auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Wenn Sie fertig sind, nehmen Sie es auf einen Teller und bedecken Sie es mit Folie, um es warm zu halten. Die anderen 2 Eskalope auf die gleiche Weise anbraten, dann auf den Teller nehmen, mit Folie abdecken und beiseite stellen.

Die Pfanne wieder auf die Hitze stellen, die restliche Butter und den Marsala dazugeben und 1 Minute köcheln lassen, bis sie eine schöne süße, glänzende Sauce haben.

Servieren Sie die Saltimbocca mit Nudeln, Polenta oder gekochten oder gebratenen Kartoffeln und schneiden Sie die Zitrone zum Auspressen in Spalten.

Jamie Oliver am 21. Juli 2024

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti

Für 4 Personen

600 g mageres Kalbfleisch	600 g Kartoffeln, festk.	2 Schalotten
4 m.-große weiße Champignons	2 Lorbeerblätter	0,2 l Weißwein
0,2 l Sahne	1 Zitrone, Abrieb	2 x 25 g Butterschmalz
1-2 Prisen Muskatnuss	1 Prise mildes Rosenpaprika	1 Prise Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer	4 Zweige Thymian	

Kartoffeln am besten am Vortag oder zumindest einige Stunden von Gebrauch kochen, warm pellen und dann komplett auskühlen lassen. Kartoffeln grob raspeln, Masse mit etwas Salz, Pfeffer und geriebenem Muskatnuss würzen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, zuerst den Butterschmalz und dann die Kartoffelmasse hineingeben, mit der Palette andrücken und ca. 10 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten, zum Wenden einen passenden Deckel verwenden.

Fleisch gegen die Faser in dünne Streifen schneiden, kurz zur Seite stellen.

Schalotte fein, Champignons grob würfeln.

In einer schweren Pfanne am besten aus Gusseisen mit dem restlichen Butterschmalz das Kalbfleisch portionsweise kurz und heiß anbraten und dann jeweils sofort aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne die Champignons anbraten und dann die Schalotten mit anschwitzen, mit Paprikapulver, Lorbeerblättern, Zitronenabrieb und Prise Salz würzen, mit Weißwein ablöschen, kurz reduzieren, dann die Sahne dazugeben, kurz einkochen, mit Salz, Pfeffer und Prise Zucker abschmecken und zum Schluss das Fleisch in die Sauce geben und sofort servieren.

Rösti in Spalten schneiden, auf Teller anrichten, Geschnetzeltes dazugeben und mit Zitronenthymian garnieren.

Björn Freitag am 13. Juli 2024

Involtini sizilianisch

Für 8 Personen:

8 Kalbsschnitzel (à 80 g)	Salz, Pfeffer	2 Knoblauchzehen
40 g grüne Olivenpaste	30 g Parmesan	150 g Parmaschinken, Scheiben
1/2 Hand Salbeiblätter	2 EL Öl	80 ml trockner Weißwein
100 ml Kalbsfond	400 g Bandnudeln	

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kalbsschnitzel trockentupfen, dann mit einem Fleischklopper plätten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Knoblauch schälen, fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit der Olivenpaste und dem Parmesan verrühren. Die Parmaschinken- Scheiben längs halbieren.

Die Olivenmasse dünn auf die Schnitzel streichen und jeweils mit einer halben Scheibe Parmaschinken und ein paar Salbeiblättern belegen. Dann die Schnitzel eng zusammenrollen und mit einem Zahnstocher oder Küchengarn fixieren.

Das Öl in einem Bräter oder einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Involtini, sowie die übrigen Schinkenstreifen darin braun anbraten.

Involtini und Schinken herausnehmen und zur Seite stellen. Den Bratsatz mit Wein ablöschen und den Kalbsfond angießen. Alles kurz ziehen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischröllchen wieder hineinlegen und im vorgeheizten Backofen in 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

Währenddessen die Pasta nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen. Anschließend abgießen und abdampfen lassen.

Die Bandnudeln auf Teller verteilen. Die Involtini daneben anrichten. Mit Sauce übergießen und mit einigen frischen Salbeiblättern bestreuen.

NN am 13. Juni 2024

Kleine Kalb-Schnitzel mit Orangen

Für 4 Personen:

8 kleine Kalbsschnitzel	2 Orangen	1 EL Butterschmalz
100 ml Orangensaft	2 EL Pinienkerne	1 Limette
Salz, Zucker	Pfeffer, Olivenöl	

Die Kalbsschnitzel gegebenenfalls noch etwas plattieren. Dafür die breite Seite eines Küchenmessers auf das Fleisch legen und mit etwas Druck zur Seite ziehen.

Orangen säubern und mit einem Ziselierer in Fäden abziehen. Die restliche Schale bis zum Fruchtfleisch entfernen. Die Orangenfilets zwischen den Häuten ausschneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei starker Hitze von jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dabei salzen und pfeffern.

Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Bratensatz mit Orangensaft ablöschen. Orangenfilets, Kapern und Pinienkerne dazugeben. Alles etwa 1 Minute köcheln lassen und mit Orangenschale, Limettensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Die Schnitzel auf Teller geben, mit der Orangensoße begießen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 16. Mai 2024

Schlemmer-Schnitzel

Für 4 Portionen:

4 Schnitzel	Panko	1 Ei
Mehl	Salz, Pfeffer	Butter
250 g Nudeln	Salzwasser	100 g geriebenen Käse
Bolognese-Soße		

Die Schnitzel klopfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig in Mehl wenden, dann im verschlagenen Ei, beidseitig im Paniermehl wenden und in der erhitzten Pfanne in etwas Butter braten.

Die Schnitzel nicht ganz durchbraten, da sie noch in den Ofen kommen. Die fertigen Schnitzel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Die fertigen Nudeln nicht abschrecken oder mit Öl begießen; sie sollen gut kleben.

Kleine Nudelhäufchen auf die Schnitzel geben, Bolognese-Soße - oder andere - darüber verteilen und mit dem Käse bestreuen. Bei 180°C 15-20 Minuten überbacken.

NN am 16. April 2024

Kalb-Tafelspitz mit Pancetta-Kartoffeln

Für 4 Portionen:

1 kg Milchkalbs-Tafelspitz	Salz und Pfeffer	4 EL Olivenöl
1 Rosmarinzweig	34 Thymianzweige	

Für das Gemüse:

2 EL Zucker	1 EL milder Weißweinessig	150 ml Moscato (ital. Süßwein)
2 EL Butter	600 g junges Gemüse	Salz, Pfeffer
10 Basilikumblättchen		

Für die Pancetta-Kartoffeln:

12 kleine festk. Kartoffeln	grobes Meersalz	1 TL Kümmel
50 g Pancetta (gewürfelt)	2 Schalotten (gewürfelt)	1 EL Olivenöl
1 EL Schnittlauchröllchen	Salz, Pfeffer	Pflanzenöl
80 g Mehl	4 Eier	120 g Panko

Ofen auf 80 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Fleisch salzen und pfeffern, in 2 EL heißem Öl in einer ofenfesten Pfanne von allen Seiten anbraten. Mit restlichen 2 EL Öl übergießen. Mit Kräutern umlegen. Im Backofen auf der zweiten Schiene von unten 56 Stunden garen. Ab und zu mit Bratfett beträufeln.

Für das Gemüse Zucker karamellisieren, mit Essig und Wein ablöschen, Butter zugeben. Um die Hälfte einkochen lassen. Beiseitestellen.

Gemüse waschen, putzen. Je nach Sorte zerkleinern. Getrennt in kochendem gesalzenem Wasser bissfest garen, herausheben. Abschrecken, abtropfen lassen.

Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser abbürsten. In gesalzenem Wasser mit Kümmel 1520 Minuten garen. Abgießen, abschrecken. Längs halbieren und mit einem Kugelausstecher aushöhlen (ringsherum einen 0,51 cm breiten Rand stehen lassen). Das herausgenommene Innere der Kartoffeln fein zerdrücken. Speck und Schalotten im heißen Öl anbraten, dazugeben. Schnittlauch zufügen, alles mischen und kräftig abschmecken. In die ausgehöhlten Kartoffeln füllen, Kartoffelhälften jeweils wieder zusammensetzen.

Frittierfett in Topf oder Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen.

Kartoffeln in Mehl, verschlagenen Eiern und Paniermehl wenden.

Nochmals in Ei und Paniermehl wenden. Im heißen Fett 34 Minuten goldbraun ausbacken. Im Backofen warm halten.

Für das Gemüse Basilikum zum Moscato-Sud geben, im Mixer fein pürieren, durchsieben. Gemüse darin erhitzen, abschmecken. Fleisch herausnehmen, in Scheiben schneiden. Alles anrichten.

Cornelia Poletto am 15. April 2024

Cordon bleu mit Gemüse-Curry

Für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

2 Kalbsfilets	2 Scheiben Kochschinken	50 g Appenzeller
1-2 Eier	Butterschmalz	Panko
Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Curry:

$\frac{1}{2}$ Brokkoli	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Limette, Saft
1 Stange Zitronengras	200 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ EL Currypulver
$\frac{1}{2}$ EL Togarashi	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Preiselbeeren

Für das Cordon bleu:

Die Kalbsfilets mit einem Gefrierbeutel abdecken und platt klopfen, bis sie ca. 5 mm dick sind. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken und Appenzeller auf die Größe der Schnitzel zuschneiden, dann damit belegen. Cordon bleus zusammenklappen und die Ränder gut zusammendrücken.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Panko bereitstellen und die Cordon bleus darin vorsichtig panieren.

Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Cordon bleus darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Ein Cordon bleu sollten Sie immer frisch zubereiten. Wird es vorbereitet und bleibt länger stehen, dann geht das im Kochschinken enthaltene Pökelsalz in das Kalbfleisch über. Das Kalbfleisch wird quasi mitgepökelt und erhält eine rötliche Färbung.

Für das Curry:

Currypulver und Togarashi anschwitzen. Zitronengras der Länge nach halbieren und etwas anklöppeln. Zu den Gewürzen in den Topf geben und mitschwitzen. Dann Kokosmilch angießen und etwas einreduzieren lassen.

Brokkoli und Blumenkohl portionieren. Beides in einen Topf geben, einen Deckel auflegen und das Gemüse im eigenen Saft garen lassen. Nach einigen Minuten einen Schuss Öl zufügen. Kurz vor dem Servieren die Gewürz-Kokosmilch abseihen und zum Gemüse geben. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Cordon bleu mit Preiselbeeren garnieren.

Björn Freitag am 05. April 2024

Wiener Schnitzel

Für 2 Personen:

2 Kalbsschnitzel (à 140 g)	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
100 g Weizenmehl	3 Eier	100 g Paniermehl
200 ml Bratöl-Butter	2 EL Butter	2 Zitronenspalten

Kalbsschnitzel mit einem Fleischklopper einzeln zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ca. 3 mm dünn klopfen. Alternativ den Fleischklopper in Frischhaltefolie einwickeln und die Schnitzel damit plattieren. Die Schnitzel mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Mehl und Paniermehl auf je einem Teller verteilen. Ein Schnitzel zunächst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.

Dann das bemehlte Schnitzel durch das verquirlte Ei ziehen und kurz abtropfen lassen. Zum Schluss das Fleisch ins Paniermehl legen und den Teller wie eine Pfanne schwenken, damit das Paniermehl ohne Druck am Schnitzel haftet.

Schnitzel umdrehen und den Teller noch einmal schwenken, sodass das Paniermehl erneut locker daran haftet. Mit dem zweiten Schnitzel ebenso verfahren.

Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen. Schnitzel jeweils ins heiße Öl geben und darin bei mittlerer Hitze zunächst von einer Seite ca. 1 $\frac{1}{2}$ Minuten braten.

Dabei die Pfannen durchgehend vorsichtig bewegen und das heiße Öl in Wellen über die Schnitzel laufen lassen. Anschließend die Schnitzel wenden und von der anderen Seite erneut ca. 1 $\frac{1}{2}$ Minuten goldbraun braten, dabei die Pfanne weiterhin durchgehend bewegen. Ca. $\frac{1}{2}$ Minute bevor die Schnitzel fertig gebraten sind, jeweils 1 EL Butter ins heiße Öl geben, aufschäumen lassen und die Schnitzel darin schwenken.

Schnitzel aus den Pfannen nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnitzel jeweils mit einer Zitronenspalte servieren.

Steffen Henssler am 16. März 2024

Kalb-Tatar mit Bärlauch-Crème-fraîche, Sauerteigbrot

Für zwei Personen

Für das Kalbstatar:

300 g Kalbsfilet	2 TL Kapern	2 Sardellenfilets
1 große Schalotte	1 Ei	2 TL Dijonsenf
1 TL Worcestershiresauce	Chilisauce	Mineralwasser
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Bärlauch-Crème-fraîche:

20 g Babyspinat	1 EL geriebener Parmesan	3 EL Crème-fraîche
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 TL Bärlauch	1 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl	Salz	

Für das geröstete Brot:

4 Scheiben Graubrot	Olivenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	----------	---------------

Für die Garnitur:

2 Babymöhren mit Grün	1 TL Butter	30 ml Gemüsefond
1 Zweig glatte Petersilie	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Kalbstatar:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet sehr fein hacken oder in kleine Würfel schneiden. Je feiner das Fleisch geschnitten wird, desto zarter wird das Tatar. Öl und Kalbsfleisch miteinander vermengen.

Ei trennen. Eigelb auffangen. Sardellen und Kapern fein hacken..

Schalotte abziehen und fein würfeln. Schnittlauch fein schneiden. Eigelb mit Sardellen, Kapern, Schnittlauch, Senf, Worcestershiresauce, Chilisauce und einem Schluck Mineralwasser zum Kalbfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten vorsichtig vermengen. Dabei darauf achten, dass das Fleisch nicht zu stark bearbeitet wird, um die zarte Textur zu erhalten.

Beachten Sie, dass Kalbfleisch tendenziell weniger Gewürze benötigt, um seinen natürlichen Geschmack zu bewahren.

Wenn Schalotten zu scharf schmecken, können sie vor der Verarbeitung kurz in Wasser blanchiert werden. Dadurch werden Schalotten milder im Geschmack.

Für die Bärlauch-Crème-fraîche:

Alle Zutaten bis auf die Crème fraîche, in eine Küchenmaschine geben und zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Crème fraîche hinzugeben und nochmals mixen.

Für das geröstete Brot:

Brot sehr dünn aufschneiden, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Brotscheiben im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

Für die Garnitur:

Möhren schälen, dabei das Grün nur zurückschneiden und den Blattansatz an der Möhre lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Karotte kurz darin braten. Anschließend Gemüsefond und Butter hinzugeben und schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Fond reduzieren lassen. Petersilie waschen, trockenwedeln, grob zupfen und zu den Karotten geben. Gelegentlich schwenken.

Nelson Müller am 15. März 2024

Kalb-Filet mit Rhabarber, Perlzwiebeln, Fregola sarda

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

4 Kalbsfilet-Medaillons	150 g TK-Rhabarber	100 g Perlzwiebeln
2 Schalotten	2 EL kalte Butter	100 ml weißer Portwein
100 ml heller Kalbsfond	2 Zweige Estragon	1 TL Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fregola-Pastasotto:

100 g Fregola sarda	1 Möhre	1 Stange Sellerie
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	400 ml Gemüsefond	70 ml trockener Weißwein
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Tempurateig:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	120 g Mehl
240 ml Eiswasser	Salz	

Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl	Öl	Salz
----------------------	----	------

Für das Kalbsfilet:

Das Kalbsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsfilets von beiden Seiten goldbraun braten. Hitze reduzieren und die Filets fertig garen, je nach Dicke, etwa 4-6 Minuten pro Seite. Anschließend Filets aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Schalotten abziehen und schneiden.

Rhabarber schälen und in 2 cm lange Rauten schneiden. Rhabarber zusammen mit den Schalotten in einer Pfanne braten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Perlzwiebeln abziehen, nach Belieben halbieren oder im Ganzen lassen und anschließend in derselben Pfanne anbraten und mit etwas Zucker karamellisieren.

Anschließend mit Portwein ablöschen. Kalbsfond hinzugeben. Das Ganze köcheln lassen bis die Perlzwiebeln weich sind. Rhabarber und Schalotten dazugeben und kurz garen lassen. Estragon waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter hinzugeben und Estragon einrühren. Die Sauce weiter einkochen, bis sie leicht eingedickt ist.

Die angebratenen Kalbsfilets zurück in die Pfanne geben und kurz in der Sauce ziehen lassen.

Für das Fregola-Pastasotto:

Parmesan reiben. Möhre und Sellerie schälen und gleichmäßig fein würfeln. Lauch gründlich waschen und ebenfalls würfeln. Knoblauch und Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln.

In einem mittleren Topf Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Schalotte hinzugeben und glasig dünsten. Anschließend Fregola sarda hinzugeben und kurz rösten, bis sie leicht goldbraun sind. Gemüsewürfel hinzufügen und einige Minuten unter Rühren anbraten, bis das Gemüse etwas weicher wird. Mit Weißwein ablöschen, köcheln und bis auf $\frac{1}{3}$ reduzieren. Gemüsefond in einem weiteren Topf erwärmen und kellenweise zum Risotto-Ansatz geben, dabei regelmäßig umrühren und erst eine weitere Kelle hinzugeben, wenn die Flüssigkeit absorbiert ist.

Das Ganze dauert ca. 15-20 Minuten. Kurz vor dem Servieren Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tempurateig:

In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermengen und mit Ei und Eiswasser zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.

Für den Blumenkohl:

Öl in einem Topf oder der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Blumenkohl waschen und gründlich

trockentupfen. Anschließend in mundgerechte Röschen zerteilen. Blumenkohl in den Teig eintauchen und sicherstellen, dass die Röschen gut mit Teig bedeckt sind. Anschließend die Blumenkohl-Röschen vorsichtig in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren. In kleinen Mengen arbeiten, damit eine gleichmäßige Garung gewährleistet ist. Die fertig frittieren Blumenkohl-Tempura aus einem Küchentrepp abtropfen lassen und sofort mit je einer Prise Salz würzen.

Nelson Müller am 15. März 2024

Kalb-Kotelett, Bratkartoffelsalat, French-Dressing

Für 4 Personen

Koteletts:

4 Kalbskoteletts à 200 g	4 Eier	4-6 EL Sahne
4 -6 EL Weizenmehl	200 g Pankomehl	400 g Butterschmalz

Bratkartoffelsalat:

8-12 Kartoffeln, festk.	4 EL Rapsöl	3 Romana Salatherzen
2 Bund Radieschen	2 kleine Salatgurke	

French Dressing:

2 Schalotten	2 Eigelb	4 TL grober Senf
4 EL Kräuteressig	700 ml Rapsöl	4 EL Joghurt, natur
2 Zitronen, Abrieb	2 Knoblauchzehen, gerieben	2-4 Prisen Zucker
Salz, Pfeffer		

Kotelett-Garnitur:

2 Bio-Zitronen	4-8 Sardellen	12-16 Kapern
----------------	---------------	--------------

Mit einem scharfen Messer den Stiel-Knochen der Koteletts von Fett befreien. Dann das Fleisch mit dem Fleischklopfer plätten. Parallel eine Panierstraße vorbereiten. Je 1 Teller mit Mehl, verquirltem Ei (mit Salz und Pfeffer gewürzt) sowie Pankomehl.

Die Koteletts mit kaltem Wasser einpinseln, salzen, pfeffern, leicht mehlieren, durchs Ei ziehen und dann in Pankomehl wenden, bis sie eine gleichmäßige Panierung haben. Die Panierung nicht andrücken. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin knusprig braten, salzen und pfeffern. Insgesamt dauert das ca. 12-15 Minuten. Die Kartoffeln auf ein Sieb geben, um das Fett abtropfen zu lassen.

Parallel den Romanasalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die fein geschnittenen bzw. gehobelten Gurken- und Radieschenscheiben hinzufügen. Dann die gebratenen Kartoffeln unterrühren.

Ei und Öl für das Dressing in ein hohes, schmales Gefäß geben und langsam mit dem Stabmixer emulgieren, dabei den Stabmixer ganz unten ansetzen und ganz langsam nach oben ziehen. Salz, Pfeffer, Joghurt, Kräuteressig, geriebenen Knoblauch und Senf hinzufügen, umrühren und den Salat damit marinieren.

In einer gusseisernen Pfanne (je nach Größe der Koteletts werden 2 Pfannen benötigt) Butterschmalz so heiß werden lassen, dass ein Holzlöffel in dem Fett kleine Bläschen wirft.

Am besten Temperatur messen, denn es sollten ca. 160 bis max. 165°C sein. Die Koteletts knusprig goldbraun von allen Seiten ausbacken. Je nach Temperatur und Farbe nach ca. 3-4 Minuten das erste Mal umdrehen.

Insgesamt dauert das ca. 12-15 Minuten.

Zur klassischen Garnitur gehört eine Zitronenscheibe, eine Sardelle, 3-4 Kapern und etwas Petersilie.

Björn Freitag am 23. Februar 2024

Kalb-Involtini, Fregola sarda, Sellerie-Schaum, Birne

Für zwei Personen

Für die Kalbsfarce:

140 g Kalbsrücken	1 Zitrone, Zesten	50 g Sahne
2 EL Cognac	gerebelter Thymian	2 g Salz
2 EL Crushed Ice		

Für die Involtini:

2 Sch. Kalbsrücken à 100g	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Für die Fregola sarda:

50 g Fregola sarda	25 g Staudensellerie	1 EL Butter
100 ml Gemüsefond	5-7 Blätter glatte Petersilie	Salz

Für den Sellerieschaum:

150 g Knollensellerie	50 g Sahne	100 g Milch
1 EL Butter	100 g Gemüsefond	1 Prise Muskat
1 Prise Salz		

Für die glasierte Birne:

1 Birne, Sorte Caroline	1 EL Butter	100 ml Gemüsefond
1 Zweig Rosmarin	1 Prise Zucker	1 Prise Salz

Für die Kalbsfarce:

Den Kalbsrücken zunächst würfelig schneiden und zusammen mit Sahne, Cognac, Zitronenzesten, Thymian, Salz und etwas Crushed Ice in einen Blender geben und zu einer feinen Masse mixen. Zwischenzeitlich in die Kühlung geben.

Damit die Farce während des Mixens schön kalt bleibt und nicht gerinnt, ist es wichtig, mit etwas Crushed Ice zu arbeiten.

Für die Involtini:

Kalbsrückenscheiben hauchdünn plattieren und auf beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. Danach die Farce mit einer Palette sehr dünn auf die plattierten Kalbsrückenscheiben aufstreichen. Kalbsrückenscheiben sehr dünn und fest einrollen. Involtini anschließend erst in Frischhaltefolie, dann am besten noch in Alufolie einrollen, damit eine feste und kompakte Rolle entsteht. Involtini-Rolle in kochendes Wasser legen, die Temperatur zurückdrehen und darin langsam ziehen bzw. durchgaren lassen. Nach ca. 10 Minuten herausnehmen.

Butter zusammen mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin in eine Pfanne geben und leicht erhitzen. Die Involtini aus der Folie nehmen, in die Pfanne geben und langsam nachbraten. Dabei mit der aromatisierten Butter immer wieder übergießen.

Für die Fregola sarda:

Fregola sarda in gesalzenem Wasser ca. 8-10 Minuten kochen.

Staudensellerie putzen, klein schneiden und in etwas Butter anschwitzen, dann Gemüsefond zugeben.

Fregola sarda abseihen und mit Butter zum Sellerie dazugeben. Alles glasieren und eine schöne Bindung herstellen. Petersilie in feine Julienne schneiden und zum Schluss unterheben.

Für den Sellerieschaum:

Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit der Sahne, Milch, Gemüsefond, Salz und Muskat weichkochen. Sobald der Sellerie weichgekocht ist, abseihen. Dabei die Flüssigkeit auffangen.

Sellerie fein mixen und mit der Butter montieren. Sollte die Masse zu dick sein, etwas von der Kochflüssigkeit dazugeben. Anschließend in einen Sahnesyphon abfüllen und mit zwei Patronen

befüllen.

Für die glasierte Birne:

Gemüsefond leicht zuckern und salzen. Mit einem Parisienne-Ausstecher kleine Kugeln aus der Birne ausstechen. Etwas Butter und Rosmarin in eine kleine Sauteuse geben, die Birnen-Perlen darin leicht glasieren und etwas von dem Gemüsefond dazugeben. Anschließend nochmal etwas von der Butter dazugeben und die Birnen weiter, aber nicht zu lange glasieren. Zur Seite stellen und kurz vor dem Anrichten erneut leicht erwärmen.

Alexander Kumptner am 23. Februar 2024

Kalb-Geschnetzeltes mit Rösti

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

450 g Kalbfleisch, (Hüfte)	4 Schalotten	250 g braune Champignons
2 mittelgroße Gewürzgurken	2 EL Gurkenwasser	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1.5 EL Butterschmalz	Olivenöl, Rapsöl	1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker		

Für die Rösti:

5 mittelg. festk. Kartoffeln	1 EL Butterschmalz	1 Prise Muskatnuss
Salz, Pfeffer	2 Zweige Thymian	

Für die marinierten Orangen:

2 Orangen	1.5 EL Rapsöl	Zitronensaft
1 Prise Salzflocken		

Für das Fleisch:

Das Kalbfleisch in dünne Scheiben schneiden, ähnlich dick wie bei Rouladen.

Dann gegen die Maserung in feine Streifen teilen. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Champignons säubern und in Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin anbraten, dabei salzen und pfeffern. Wenn das Fleisch eine feine braune Kruste hat, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nun die Champignons in der Pfanne anbraten. Gegebenenfalls etwas Butterschmalz hinzufügen.

Nach etwa 2 Minuten die Schalotten hinzufügen und leicht bräunen.

Etwas Salz, Pfeffer, Zucker und einige Spritzer Zitronensaft dazugeben.

Das Fleisch zurück in die Pfanne geben. Sahne, Brühe und Gurkenwasser angießen, die ange-drückte Knoblauchzehe hinzufügen und alles 2-3 Minuten schmoren lassen. Gewürzgurken in Scheiben schneiden und in dem Ragout kurz ziehen lassen. Petersilie waschen, hacken und untermengen.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und in grobe Späne hobeln. In ein Küchentuch legen, eindreuen und mit kräftigem Druck die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Die Masse salzen, pfeffern und mit Muskat würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse in die Pfanne geben und zum Fladen verteilen, möglichst nicht dicker als 1 cm. Bei mittlerer Temperatur einige Minuten braten, bis der Boden fest und braun ist, dann wenden und weiter braten. Die gesamte Garzeit beträgt etwa 10 Minuten. Thymianblätter von den Stielen zupfen und zum Schluss auf die Rösti streuen.

Für die marinierten Orangen:

Orangen inklusive der weißen Haut schälen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und auf einem Teller auslegen. Mit etwas flockigem Meersalz bestreuen und mit Raps- oder Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln.

Anrichten:

Das Kalbsgeschnetzelte mit den Rösti auf Teller geben und nach Belieben mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren. Die Orangenscheiben separat dazu servieren.

Rainer Sass am 21. Februar 2024

Index

Blumenkohl, 15, 18
Bohnen, 4
Braten, 6
Bratkartoffeln, 3
Brokkoli, 15

Cordon-bleu, 9, 15

Erbsen, 1

Filet, 15, 17, 18
Fleisch, 1, 7, 11, 23

Geschnetzeltes, 11, 23
Gurke, 7, 8, 20, 23

Haxe, 4

Kotelett, 8, 20
Kraut, 7

Lauch, 1

Möhren, 1, 4, 17, 18
Medaillon, 18

Nudeln, 18, 21

Paprika, 11
Pilze, 1, 11, 23

Röllchen, 14
Rösti, 11, 23
Rücken, 21
Radieschen, 8, 20
Ragout, 1
Rettich, 2
Rotkraut, 6, 7
Roulade, 12, 21

Saltimbocca, 9, 10
Schnitzel, 2, 9, 12, 13
Sellerie, 1, 4, 18
Spinat, 17
Staudensellerie, 21

Tafelspitz, 14

Wiener-Schnitzel, 3, 16