

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

KALBSKARBONADE

mit Kräutertapenade und Rote-Beten-Rhabarber-Salat




Dirk Luther

Kalbskarbonade

mit Kräutertapenade und Rote-Beten-Rhabarber-Salat

ZUTATEN

SALAT

800 g Rote Beten
300 g Rhabarber, schräg in 2,5 cm lange Stücke geschnitten
30 g Zucker
2 TL Sherryessig
750 ml Granatapfelsirup
2 EL Ahornsirup
2 EL Olivenöl
½ TL gemahlener Piment
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
20 g Petersilienblätter, in feine Streifen geschnitten
100 g körniger Frischkäse

TAPENADE

1 Bund Blattpetersilie
3 EL Pistazienkerne
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
1 EL Kapern
6 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FLEISCH

4 Kalbskarbonaden
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Rapsöl zum Braten
2 EL Butter
2 Thymianzweige
2 Knoblauchzehen, angedrückt



SALAT Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Roten Beten einzeln in Alufolie wickeln, auf ein Backblech legen und je nach Größe 40 bis 70 Minuten backen, bis sie weich sind. Etwas abkühlen lassen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Den Rhabarber auf einem kleinen, mit Backpapier ausgelegten Blech in Zucker wenden und etwa 12 Minuten im Backofen backen, bis er weich ist, jedoch nicht zerfällt. Abkühlen lassen.

In einer Schüssel den Essig mit Granatapfel- und Ahornsirup, Öl und Piment verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebelstreifen hineingeben und einige Minuten in der Mischung ziehen lassen. Petersilie und Rote Beten hinzufügen und alles sorgfältig vermengen. Kurz vor dem Servieren den Rhabarber mit seiner Garflüssigkeit zugeben, alles vorsichtig durchheben, auf einer separaten Platte anrichten und mit Frischkäse garnieren.

TAPENADE Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Pistazien grob hacken. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. Petersilie mit Kapern, Pistazien, Zitronensaft und -schale, Knoblauch sowie Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FLEISCH Die Karbonaden aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Anschließend von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Danach die Karbonaden auf ein Gitter legen und im vorgeheiztem Ofen bei 135 °C ca. 15 Minuten garen (54 °C Kerntemperatur). Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Die Butter mit dem Thymian und dem Knoblauch in die Pfanne geben, leicht bräunen lassen und die Karbonaden damit übergießen.

ANRICHTEN Die Karbonaden auf vier vorgewärmte Teller legen und nach Belieben mit der Kräutertapenade beträufeln.



Kalbskarbonade

Kalbfleisch ist zarter und heller als das von ausgewachsenen Rindern. Es enthält viel Eiweiß und wenig Fett. Während Rindfleisch bis zu 14 Tage reifen muss, braucht Kalbfleisch nur halb so lange, um zu reifen.

Eine wichtige Voraussetzung für naturbelassenes Kalbfleisch ist die natürliche, nährstoffreiche Ernährung der Tiere.