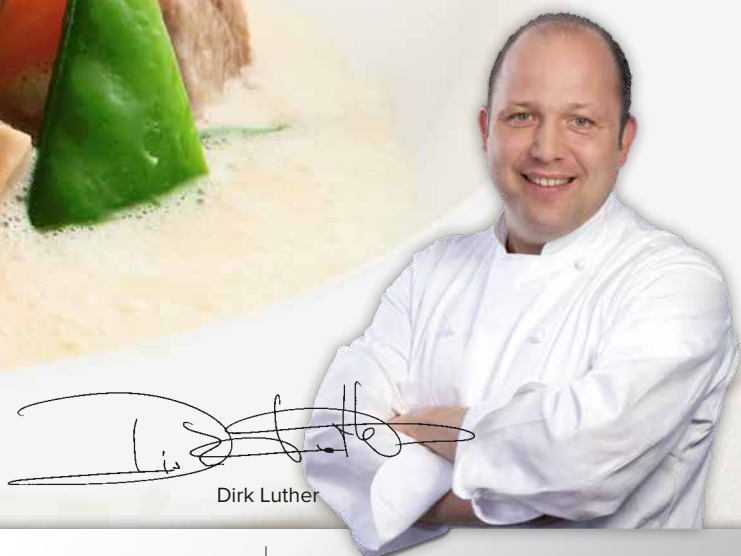




KALBSBLANKETT

mit kleinem Gemüse und Basmatireis



Blanchiertes Gemüse behält seine intensive Farbe und das volle Aroma. Dazu füllen Sie einen großen Topf mit viel Wasser und bringen es zum Kochen. Das Wasser sollte dabei unbedingt gesalzen werden.



Gemüse dazugeben: Wenig rohes Gemüse in das kochende Wasser geben, damit das Wasser nicht zu stark herunterkühlt.



Gemüse kurz garen: Gemüse blanchieren, d.h. kurz im kochenden Wasser garen und anschließend sofort herausheben (zarte Gemüsesorten wie Zuckerschoten brauchen nur wenige Sekunden, Möhren oder Kohlrabi wenige Minuten).



In Eiswasser tauchen: Das kurz gegarte Gemüse sofort in einem vorbereiteten Topf mit Eiswasser abschrecken. Das heiß-kalte Wechselbad erhält das Gemüse schön knackig und bissfest.

Kalbsblankett

mit kleinem Gemüse und Basmatireis

ZUTATEN

KALBSSCHULTER

1 kg Kalbsschulter (in je 50 g Stücke geschnitten)
1 l helle Fleischbrühe
1 Gemüsebündel (Lauch, Möhre, Sellerie)
1 mit Lorbeer und Nelke gespickte Zwiebel
Salz
60 g Butter
70 g Mehl
3 Eigelb
0,3 l Sahne
etwas Zitronensaft

BASMATIREIS

200 g Basmatireis
Salz
1 EL Butter
2 EL Tomatenwürfel (ohne Haut und Kerngehäuse)
1 EL fein geschnittener Schnittlauch

GEMÜSE

16 junge Karotten mit grün
16 Lauchzwiebeln
12 Zuckerschoten
1 EL Butter
Salz



KALBSBLANKETT Das Fleisch vom Metzger putzen, säubern und ohne Knochen in 50 g Stücke vorbereiten lassen. Die Kalbfleischwürfel blanchieren. Mit der Brühe bedeckt ansetzen, zum Kochen bringen und abschäumen. Salz, Gemüsebündel und die gespickte Zwiebel hinzufügen und leicht köchelnd garen.

Aus der Butter und dem Mehl eine Schwitze herstellen.

Gegartes Fleisch aus dem Fond nehmen und den Fond auf die Schwitze gießen. Das Ganze jetzt 20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Eigelb und Sahne binden (nicht mehr kochen lassen) und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Sauce durch ein Sieb passieren und über das Fleisch gießen.

GEMÜSE Karottengrün bis auf 1 cm abschneiden und schälen. Dunkle Teile der Lauchzwiebeln entfernen. Zuckerschoten an den Enden abschneiden, die Fäden ziehen. Das Gemüse im Salzwasser kurz blanchieren, im Eiswasser rasch abkühlen, in einem Sieb abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren in Butter glacieren (immer wieder mit der geschmolzenen Butter übergießen) und mit Salz abschmecken.

BASMATIREIS Den Reis waschen und nach Anleitung garen. Sofort nach der Kochzeit den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abkühlen, gut abtropfen lassen und bis zum Bedarf kühl stellen. In einer Topf Butter zerlassen, den Basmatireis, Tomaten und den Schnittlauch hinzufügen und mit Salz abschmecken.

ANRICHTEN Das Fleisch mit der Sauce auf einen vorgewärmten Teller in der Mitte anrichten. Mit dem Gemüse dekorativ garnieren und den Reis in einer Beilagenschale reichen.

PROFITIPP

Eine Schwitze (französisch: Roux), ist eine erhitzte Mischung aus Weizenmehl und Butter, die dem Binden von Suppen und Saucen dient. Für die Zubereitung wird die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hinzugegeben und unter ständigem Rühren erhitzt ohne Farbe anzunehmen (angeschwitzt). Im Anschluss langsam den Fond zugeben. Lassen Sie das Ganze mindestens 20 Minuten auskochen, dann schmeckt es nicht mehr nach Mehl.

