

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

KALBSGESCHNETZELTES

mit Pilawreis



Dirk Luther



LEICHT



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 70 MIN.



4 PORTIONEN

Kalbsgeschnetzeltes

mit Pilawreis

• *Köstliches Kalb* •

Kalbfleisch ist kalorien- und fettarm und fast ohne Bindegewebe. Das Fleisch ist heller und feinaromatischer als das ausgewachsener Rinder und dabei von feiner Struktur und besonders zart. Kalbfleisch sollten Sie behutsam würzen, am besten mit Kräutern: Der milde Eigengeschmack kommt dann besonders zur Geltung. Kalbfleisch hat pro 100 g im Schnitt unter 100 kcal – und das bei einem niedrigen Fettgehalt. Beliebte Teilstücke vom Kalb sind zum Beispiel:

RÜCKEN ist besonders zart und eignet sich im Stück zum Braten und Schmoren. Aus dem Kalbsrücken werden auch die Koteletts und Schnitzel zum Kurzbraten geschnitten.

FILET ist das zarteste Teilstück und eines der teuersten Fleischstücke. Das Kalbsfilet kann am Stück oder als Medaillons gebraten werden. Roh verwendet ist es eine Delikatesse als Tatar oder Carpaccio.

KEULE setzt sich aus den Teilstücken Oberschale, Hüfte, Unterschale und Nuss (Kugel) zusammen. Alle Teile eignen sich für Kalbsschnitzel und auch zum Braten am Stück. Unterschale und Hüfte sind außerdem perfekt für Geschnetzeltes.

👤 ZUTATEN

KALBSGESCHNETZELTES
650 g Kalbfleisch aus der Keule
50 ml Rapsöl
6 Schalotten, fein gewürfelt
Butter
350 g Champignons
150 ml Weißwein
50 ml Kalbsjus
200 ml flüssige Sahne
1/2 Bd Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

PILAWREIS
300 g Reis, parboiled
1 mittelgroße Zwiebel, in Würfel geschnitten
40 g Butter
0,5 l Geflügelfond
1 Lorbeerblatt
Salz



KALBSGESCHNETZELTES Das Kalbfleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen Stück für Stück von allen Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, in eine Schüssel legen und beiseite stellen.

Die Champignons säubern, Stiele kürzen und die Köpfe in sechs gleich große Stücke schneiden. Etwas Butter in die Pfanne geben und die Schalottenwürfel mit den Champignons darin anbraten. Anschließend den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit der Kalbsjus und der Sahne auffüllen, verrühren und bis zu der gewünschten Konsistenz einkochen lassen (gegebenenfalls mit etwas Stärke abbinden). Das Fleisch dazugeben, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit der gehackten Petersilie verfeinern.

PILAWREIS Die Zwiebelwürfel in der Butter glasig dünsten. Den Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit heißem Geflügelfond auffüllen, aufkochen, Lorbeerblatt hinzufügen und mit Salz abschmecken. Nun das Ganze zugedeckt in den vorgeheizten Ofen geben und bei 180 °C ca. 15 Minuten garen. Den Topf aus dem Ofen nehmen und schütteln, um den Garprozess zu unterbrechen. Mit einer Fleischgabel Butterflocken darunterermischen.

ANRICHTEN Das Kalbsgeschnetzelte in die Mitte der vorgewärmten Teller geben. Den Pilawreis dazu reichen.

★ MEINE EMPFEHLUNG

Wer möchte, kann kurz vor dem Servieren noch 2 EL geschlagene Sahne unter das Geschnetzelte rühren, das verleiht der Sauce eine schaumige Konsistenz.

Ein Rezept von Dirk Luther für
KALBSROULADEN MIT RUCOLAPESTO
finden Sie auf
www.edeka-kochschule.de

