

Jörg Sackmann

Tafelspitz mit Bratkartoffelsalat, Rezept für 2 Personen

Zutaten

400 g Kalbstafelspitz
Etwas Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz
300 g kleine Kartoffeln, fest kochend
5 EL Rapsöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Essiggurken, inkl. Einlegeflüssigkeit
1 EL Kapern
3 Stiele Blattpettersilie
1 Zweig Thymian
1 Eigelb
1 TL scharfen Senf
1 TL weißer Balsamico
100 ml Olivenöl
2 EL griechischer Joghurt
½ Romanasalat
2 EL Balsamico
6 Radieschen
6 Kirschtomaten



Zubereitung

Den Backofen auf 75 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Den Tafelspitz parieren, mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen und in einem Schmortopf mit Butterschmalz anbraten. Anschließend im Ofen bei 75 Grad ca. 4-5 Stunden langsam garen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben goldgelb braten. Das Öl abschütten, die Kartoffeln auf ein Küchenpapier geben und mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Gurken würfeln, die Kapern fein schneiden. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 TL Rapsöl anschwitzen. Gurken, Kapern, Knoblauch und Kräuter zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Für die Marinade Eigelb mit Senf und Balsamico vermengen. Anschließend 2 EL Gurkensaft (Einlegeflüssigkeit) hinzugeben. Das Olivenöl in kleinen Mengen nach und nach hineinrühren. Den Joghurt hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel-Gurken-Kapern-Mischung nach dem Abkühlen unter die Joghurt-Mayonnaise hinzugeben. Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke schneiden. Aus Balsamico, 3 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Kalbstafelspitz in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Romanasalatherzen mit der Vinaigrette marinieren und würzen. Salat, Fleischscheiben, Mayonnaise und Bratkartoffeln in mehreren Schichten anrichten. Zum Schluss mit halbierten Tomaten, geviertelten Radieschen garnieren.

Pro Portion: 997 kcal / 4171 kJ
30 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 76 g Fett