

**Vincent Klink**  
**Kalbfleischfrösche mit Gurkenragout**

**Donnerstag, 11. Mai 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche, deftig**

## **Zutaten**

### **Für die Kalbfleisch-Frösche**

800 g	Mangold
80 g	Brötchen vom Vortag
100 g	fetter, geräucherter Rückenspeck
1/2 Bund	frischer Majoran (ersatzweise ca. 2 TL gerebelter Majoran)
200 g	Kalbshackfleisch
3	Eigelb
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat
2 EL	Butter zum Braten
200 g	Sahne



### **Für das Gurkenragout**

2	Salatgurken
3	Schalotten
2 EL	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	gemahlener Kardamom
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Dill
etwas	Sojasauce

## **Zubereitung:**

1. Mangold zerteilen. Die einzelnen Blattstiele in kochendes Wasser geben. Ca. 2 Minuten blanchieren, dann in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Die Blätter abschneiden, auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten, abtropfen und abkühlen lassen. (Stiele anderweitig verwenden.)
2. Für die Fleischmasse die Brötchen entrinden und fein reiben. Speck fein würfeln.
3. Majoran abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Hackfleisch, Speck, Brotbrösel, Eigelbe, Hälfte Majoran, Salz, Pfeffer und etwas Muskat gründlich vermengen. Jeweils etwa 1 gehäuften Esslöffel Fleischmasse auf die Mangoldblätter geben. Die Blätter aufrollen und dabei das entstehende „Frösche“ ca. 2 cm flachdrücken.

5. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kalbfleischfrösche mit Pfeffer und Salz würzen und in der heißen Butter ca. 2 Minuten von jeder Seite anbraten.
6. Die Pfanne dann mit einem Deckel verschließen, von der Kochstelle ziehen und die Frösche 5 Minuten ziehen lassen.
7. Inzwischen Gurke schälen, der Länge nach halbieren und evtl. entkernen. In längliche Steifen (ähnlich wie dünne Pommes frites) schneiden.
8. Schalotten schälen, halbieren und der Länge nach in sehr feine Scheiben schneiden.
9. Eine Pfanne erhitzen. Butter, Schalotten und Gurken hinein geben und hell andünsten. Mit Brühe ablöschen. Mit Kardamom, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten.
6. Dann den Deckel entfernen und die Flüssigkeit bei starker Hitze vollständig einkochen lassen.
7. Dill abrausen, trocken schütteln und hacken. Etwas Pfeffer, Sojasauce und Dill unter das Gemüse mischen.
8. Frösche aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit der Sahne lösen. Übrigen Majoran zugeben, aufkochen und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Kalbfleischfrösche und Gemüse anrichten. Die Sauce überträufeln und anrichten.

Pro Portion: 640 kcal / 2688 kJ

18 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 52 g Fett