

Vincent Klink
Kalbstafelspitz mit Pilz-Vinaigrette

Donnerstag, 29. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten

750 g	Fleischknochen
1 TL	weiße Pfefferkörner
etwas	Meersalz
800 g	Kalbstafelspitz
1	Zwiebel
1 Bund	Suppengemüse
1	Knoblauchzehe
750 g	Kartoffeln, fest kochend
2	Schalotten
1 EL	Butter
200 g	gemischte Speisepilze
4 Stängel	glatte Petersilie
4 Stängel	Estragon
1/2 Bund	Schnittlauch
4 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	scharfer Senf
2 EL	Zitronensaft
4 EL	Orangensaft



Zubereitung

1. Fleischknochen lauwarm abbrausen, mit Pfefferkörnern, etwas Meersalz und 2 l kaltem Wasser in einem Topf aufkochen.
2. Das Fleisch kalt abspülen und in die kochende Flüssigkeit geben. Die Temperatur so reduzieren, dass die Brühe nur noch schwach köchelt (simmern). Ca. 1 Stunde simmern lassen, dabei immer wieder die Brühe abschäumen.
3. Zwiebel ungeschält halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne kräftig anrösten.
4. Das Suppengemüse putzen und würfeln. Knoblauch abziehen und halbieren.
5. Die Brühe leicht salzen. Suppengemüse, Zwiebelhälften und Knoblauchzehe zugeben. Weitere 30 Minuten simmern lassen.
6. Kartoffeln schälen und würfeln.
7. Die Hälfte der Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
8. Butter in einem Topf erhitzen. Fein geschnittene Schalotte darin anschwitzen. Kartoffeln zugeben und mit ca. 500 ml Fleischbrühe (einfach aus dem Tafelspitztopf mit einer Schöpfkelle abnehmen und durch ein Sieb passieren) ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen.
9. Inzwischen die Pilze putzen und klein schneiden.
10. Übrige Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie, Estragon und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Das gegarte Fleisch aus der Brühe heben, kurz ruhen lassen.

12. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Pilze zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

13. Senf, Zitronen- und Orangensaft sowie restliches Olivenöl in einer Schüssel verquirlen. Gebratenen Pilze zugeben, alles untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Den Deckel von den Kartoffeln abnehmen. Restliche Flüssigkeit bei großer Hitze reduzieren. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

15. Fleisch dann in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Mit der Vinaigrette und den Kartoffeln anrichten.

Pro Portion: ca. 810 kcal / 3402 kJ

46 g Kohlenhydrate, 83 g Eiweiß, 32 g Fett