

Kochen

Timo Böckle

Mittwoch, 02.04.2025

Kalbsgeschnetzeltes im Bärlauchflädle

Für 4 Personen

Für die Bärlauchflädle

3 Eier (Größe M)
 250 ml Milch
 200 g Weizenmehl (Type 405)
 30 g Bärlauch
 etwas Muskatnuss
 etwas Pfeffer
 etwas Salz
 etwas Mineralwasser mit Kohlensäure, evtl.
 4 EL Rapsöl

Für das Geschnetzelte

250 g Spargel, grün
 etwas Salz
 etwas Zucker
 600 g Kalbfleisch (z. B. aus der Oberschale)
 200 g Champignons, braun oder weiß
 1 Zwiebel
 etwas Butterschmalz
 1 EL Butter
 150 ml Weißwein oder 50 ml Weißweinessig und 100 ml Brühe oder Apfelsaft
 200 g Sahne
 250 ml Kalbsfond (alternativ Gemüsebrühe)
 1 TL Senf (z.B. Dijonsenf)
 etwas Pfeffer
 etwas Speisestärke
 etwas Petersilie
 0,5 Biozitrone (fein abgeriebene Schale und Saft davon)



Zubereitung

1. **Für die Bärlauchflädle** Eier in eine Rührschüssel geben. Milch und Mehl zugeben und alles mit einem Schneebesen glatt verrühren.
2. Bärlauch abbrausen und Stiele abzupfen. Bärlauch grob schneiden. Den geschnittenen Bärlauch zum Teig geben und mit einem Stabmixer unter den Flädleteig mixen. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen. Falls der Flädleteig zu dickflüssig ist, eventuell noch etwas Mineralwasser untermischen.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Öl hineingeben und heiß werden lassen. Dann einen Teil vom Flädleteig vorsichtig eingießen, sodass der Boden der Pfanne grade gut bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze backen, bis die Oberfläche leicht gestockt ist. Dann das Flädle wenden und goldbraun fertig backen.
4. Aus dem Teig nach und nach dünne Flädle backen. Auf einem Teller im Backofen, bei ca. 70 Grad Ober- und Unterhitze warmhalten, dabei mit einem weiteren Teller abdecken.
5. **Für das Geschnetzelte** den Spargel abbrausen, eventuell holzige Enden großzügig abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten.
7. Das Kalbfleisch trocken tupfen, in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden und bereitstellen.



8. Die Pilze putzen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
9. Eine große tiefe Bratpfanne hoch erhitzen. Etwas Butterschmalz in die Pfanne geben und heiß werden lassen. Die Fleischscheibchen darin nach und nach anbraten ohne, dass das Fleisch vollständig durchgegart ist. Das Fleisch in ein Sieb geben, den austretenden Fleischsaft dabei auffangen.
10. Die gewürfelten Pilze im Bratfett kurz, aber bei hoher Hitze anbraten. Pilze zum angebratenen Fleisch geben. Spargel abtropfen lassen, kurz warm halten.
11. Die Temperatur reduzieren, Butter in der Pfanne schmelzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Mit 100 ml Weißwein ablöschen, kurz aufkochen, dann mit Sahne und Fond auffüllen und etwas einkochen lassen. Den aufgefangenen Fleischsaft unterrühren. Soßenansatz mit Senf, Pfeffer und Salz abschmecken.
12. Übrigen Wein und Speisestärke verrühren, unter Rühren zum Soßenansatz gießen und kurz köcheln und abbinden.
13. In der Zwischenzeit die Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
14. Kurz vor dem Servieren das angebratene Kalbfleisch mit den Pilzen, Spargel und die Petersilie unter die Soße mischen. Nochmals abschmecken und mit etwas Zitronenschale und -saft verfeinern.
15. Jeweils ein Flädle in einem tiefen Teller, als eine Art Nest, einlegen. Das Geschnetzelte darin anrichten und sofort servieren.

Tipp:

Das Timing ist beim Geschnetzelten ausschlaggebend. Das Kalbfleisch sollte erst zur Soße gegeben werden, wenn alles angerichtet wird. Kochen sollte das Fleisch dann nicht mehr. Es sollte beim Servieren noch leicht rosa sein.