

Gaumen Freude

EINE HANDVOLL BODENSEE



Kalbsrücken mit Frühlingsgemüse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

640 gr. Kalbsrücken
1 Knoblauchzehe
Rosmarinzwige
Lorbeerblätter
Pfefferkörner
Salz
Pfeffer

Für das Frühlingsgemüse:

Karotten
Brokkoli
Kohlrabi
Morcheln
Schalotten
Sherry oder weißer Portwein

Für die Soße:

Fleischabschnitte
Wurzelgemüse
Lauch
Schalotten
Tomatenmark
Rotwein
Chili

ZUBEREITUNG

Kalbsrücken parieren, Salzen, Pfeffern und in der Pfanne beidseitig anbraten. Knoblauchzehe, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Rosmarinzwig dazu geben, im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad für ca. 30 Minuten garen.

Für die Soße Fleischabschnitte, Schalotten, Lauch, Wurzelgemüse und Chili anbraten und anschließend würzen. Mit Tomatenmark kurz glasieren lassen und dann mit Rotwein ablöschen. Diesen einreduzieren lassen und erneut ablöschen. Zusätzlich weißen Portwein und Kalbsfond hinzugeben. Vor dem servieren absieben.

Frühlingsgemüse nach Allensbacher Art in Salzwasser bissfest blanchieren, in Eiswasser runter kühlen und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Morcheln unter fließendem Wasser abbrausen, Schalotten in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Die Morcheln dazu geben und ein bis zwei Minuten dünsten. Je nach Gusto mit Sherry oder weißem Portwein ablöschen.

Kalbsrücken vor dem Servieren nochmal kurz in heißer Pfanne mit Rosmarinzwig links und rechts anbraten und anschließend alles mit Bandnudeln servieren.

Ehemaliges Haus Gottfried

Moos



WESTLICHER
BODENSEE

Konstanz-Bodensee-Hegau
in der Vierländerregion

www.bodenseewest.eu