

Kalbsrücken mit Zitronen-Thymian-Kruste und Risotto

Die Zitronen-Thymian-Kruste verleiht dem Kalbsrücken einen fruchtig-würzigen Geschmack

Kalbfleisch ist als fettarm und eiweißreich bekannt. Ernährungsberater empfehlen deshalb ausdrücklich den Verzehr. Das Rückenstück ist sehr mager und schmeckt leicht rosa gebraten am besten.

Dem Trend der gesunden und fettarmen Ernährung folgend, bietet Kalbfleisch eine gute Möglichkeit, auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kunden einzugehen.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

- ▶ 10 Scheiben Weizentost
- ▶ 1 EL geriebene Zitronenschale
- ▶ 1 Tl gehackter Thymian
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 400 g Schalotten
- ▶ 1 kg Kalbsrücken, ohne Knochen
- ▶ Salz, Pfeffer (aus der Mühle)
- ▶ 100 g Butterschmalz
- ▶ 1/4 l Sherry, trocken
- ▶ 50 ml Sojasoße
- ▶ 250 ml Fleischbrühe
- ▶ 1 EL Saucenbinder, hell

Risotto:

- ▶ 1 Zwiebel

- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 70 g Butter
- ▶ 150 g gemischte Pilze (oder Steinpilze/Champignons)
- ▶ 100 ml Weißwein
- ▶ 300 g Risottoreis
- ▶ etwa 900 ml Hühnerbrühe
- ▶ 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- ▶ 50 g Parmesan, gerieben

ZUBEREITUNG

Für die Panade das Toastbrot ohne Rinde reiben, mit der Zitronenschale und dem Thymian mischen, dann mit der zimmerwarmen Butter verkneten.

Die Schalotten schälen und eventuell halbieren. Das Kalbfleisch von Häuten und Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Schalotten zugeben, mit Sherry und Sojasaucen ablöschen und in den 200 Grad Cel-

sius heißen Ofen auf die zweite Schiene von unten stellen. Die Temperatur auf 180 Grad Celsius zurückstellen und den Kalbsrücken 35 Minuten braten. Zwischendurch das Fleisch einmal wenden und wenn nötig etwas Wasser zugeben. Inzwischen die Panade zwischen Klarsichtfolie auf die Größe des Kalbsrückens ausrollen oder mit den Händen ausformen und kalt stellen. Für das Risotto die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. In der Butter kurz andünsten und dann die gewaschenen und grob zerteilten Pilze zugeben. Drei Minuten braten, Wein dazugeben und aufkochen. Den Reis einrühren und 200 ml der heißen Hühnerbrühe zugeben. Unter Rühren köcheln lassen bis die Flüssigkeit vollkommen aufgenommen wird. Nach und nach weiter die heiße Brühe zugeben, bis der Reis cremig weich, aber noch bissfest ist. Nach zirka 20 Minuten ist der Reis gar. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie unterrühren und zwei bis drei Minuten abgedeckt ruhen lassen.

www.wikipedia.org



Leicht rosa gebraten ist der Kalbsrücken saftig und lässt die Zitronen-Thymian-Kruste sehr gut zur Entfaltung kommen.

Foto: CMA

lassen. Vor dem Servieren mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.

Nach 35 Minuten den Kalbsrücken aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 200 Grad Celsius stellen. Die Bratenoberfläche mit Küchenkrepp trocken tupfen. Dann die Panade aus dem Kühlschrank und der Folie nehmen, das Fleisch damit gleichmäßig bedecken. Den Braten wieder in den Ofen stellen und weitere 20 Minuten braten. Nach der Garzeit den Braten aus dem Bräter nehmen und auf einer Platte in den ausgeschalteten Ofen stellen. Sollte die Panade noch nicht knusprig sein, den Braten kurz übergrillen. Dabei sehr vorsichtig sein! Die Schalotten in eine Schale geben und ebenfalls warm stellen.

Röststoffe im Bräter mit der Fleischbrühe lösen und mit dem Saucenbinder aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Sherry abschmecken. Mit dem Risotto und den Schalotten servieren. Dazu passt Raukesalat. CMA

'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

Risotto richtig zubereiten

Risotto ist ein norditalienisches Reisgericht, das je nach Rezept mit Wein, Pilzen, Meeresfrüchten, Fleisch, Gewürzen und Käse zubereitet wird. Die bekanntesten italienischen Reissorten sind Arborio, Vialone und Carnaroli, die auch für Risotto zu bevorzugen sind. Anderer Rundkornreis wie Milchreis ist mit Abstrichen, Langkornreis gar nicht geeignet. Die Zubereitung erfordert Aufmerksamkeit: Gehackte Zwiebeln werden in Fett glasig