

Ragoût fin vom Kalb

Zutaten für 4 Portionen Hauptspeise

1300 g Kalbfleisch
30 g Butterschmalz (oder Margarine)
2 TL Salz
100 g Butter
2 Zwiebeln, klein gewürfelt
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft davon
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, frisch gerieben
20 cm Sardellenpaste (ca. ½ Tube)
4-5 TL Kapern
1 TL Mehl
200 g geriebenen Emmentaler Käse
3 EL Semmelbrösel



Zubereitung

Fleisch möglichst kompakt zusammenbinden und in heißem Schmalz ringsum gut anbraten. Wasser angießen, 1 TL Salz zugeben und in 2 h 15' (im Schnellkochtopf ca. 1h) weich schmoren. Am Ende sollte 350 bis 400 ml Bratsatz vorhanden sein. Fleisch herausnehmen und 1 h auskühlen lassen.

Das Kalbfleisch in 1-cm-Würfel schneiden und wieder zurück zum Bratsatz geben.

In einem großen Schmortopf in 50 g Butter Zwiebel, Zitronenschale, ½ TL Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Sardellenpaste 15 Minuten weich dünsten – nicht braten. Ab und zu etwas Wasser zugeben und wieder verkochen lassen.

Das Fleisch samt Bratsatz und Kapern zu den Zwiebeln geben. Alles zusammen weitere 15' schmoren und die Flüssigkeitsmenge so einstellen, dass an der Oberfläche kaum noch Pfützen zu sehen sind.

In einem kleinen Topf aus 25 g Butter, 1 TL Mehl, ¼ TL Salz und 250 ml kochendem Wasser eine dunkle Mehlschwitze bereiten, gut durchkochen und mit Salz abschmecken.

Mehlschwitze und Zitronensaft zum Fleisch geben und verrühren. Nicht mehr aufkochen.

Die Fleischmasse in eine feuerfeste Jenaer Glas-Pfanne/Auflaufform füllen.

Geriebenen Käse mit den Semmelbröseln mischen, auf dem Fleisch verteilen und einzelne hauchdünne Butterscheiben darauf platzieren.

In der auf 150°C vorgeheizten Röhre 80' ohne Deckel backen, bis der Käse bräunt und knusprig ist.

Dazu passt Reis (mit Petersiliengarnitur), Gewürzgurken, Perlzwiebeln, frische Mini-Rispen Tomaten, Radieschen, ein paar Spritzer Zitrone und ein nicht zu trockener Chardonnay oder ein leichter Spätburgunder.

Hinweise

Geeignete Kalbfleischstücke sind: Nacken / Hals, oder auch Dicke Schulter, Dünnung (Bauch, Flanke), Haxe (Wade), Schaufelstück. Nicht geeignet sind alle fürs Kurzbraten geeigneten Teile: Filet, Falsches Filet, Rücken, Kotelett, Hüfte, Nuss, Oberschale, Unterschale, Semmerolle.

Die Schicht Käse + Semmelbrösel + Butter immer erst unmittelbar vor dem Backen hinzufügen.