

Gefülltes Kalb

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1½ kg Kalbsschlägel
200 g Blaukraut, julienne
Zwiebel
2 Zehen Knoblauch, bru-
noise
50 g Schwarzbrotwürfel
30 g Walnüsse
40 ml Milch
3 EL Zweigeltessig
Salz, Pfeffer
Wurzelgemüse
Tomatenmark
Butter

Für die Beilagen:

100 g Mehl glatt
250 ml Milch
6 Eier
200 g Kürbis, gerieben
100 g Kürbiskerne, gerös-
tet, zerkleinert
Rosmarin, Thymian,
Knoblauch
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
kleines Stück Butter
Sprossenkohl

Gefülltes Kalb mit Blaukraut und Kürbisschmarrn

1. Zubereitung Fleisch

Kalbsschulter zuputzen – das überschüssige Fett und die starken Sehnen entfernen – und in eher kleinere, gleich große Stücke zerteilen. Es sollte sich gut ausgehen, in der Mitte eine Öffnung für die Fülle zu schneiden.

Für die Fülle Zwiebel, Knoblauch und das Rotkraut langsam (ohne Farbe) anschwitzen. Zeitgleich die Walnüsse zerkleinern und die Schwarzbrotwürfel in die Milch legen, bis sich alles aufgesaugt hat. Alle Zutaten in einer Schüssel zusammenmischen (das Kraut sollte noch Biss haben). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun das Kalbfleisch mit der Krautmasse gut füllen. Einen mittelgroßen Topf mit etwas Butter vorbereiten und den Schlägel darin auf allen Seiten anbraten. Das Fleisch wieder herausnehmen und im Bratenansatz das Wurzelgemüse rösten. Tomatisieren, mit Zweigeltessig ablöschen und mit Rindsuppe auf ein Drittel aufgießen.

Den Braten wieder in den Topf geben. Er sollte maximal zu einem Drittel in der Sauce sein. Auf niedriger Temperatur (Stufe 2) im geschlossenen Topf je nach Größe ein bis eineinhalb Stunden schmoren lassen. Am Ende die Sauce vom Braten nur noch mixen (das Schmor Gemüse gibt nochmal Bindung) und nach Belieben abschmecken und eindicken.

2. Die Beilagen

Eier trennen. Mehl in eine Schüssel geben und die Milch langsam einrühren, sodass keine Klumpen entstehen. Eigelb, geriebenen Kürbis und die gerösteten Kürbiskerne unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Mit Kräutern und Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, ein kleines Stück Butter hinzufügen und langsam die Schmarrnmasse in die Pfanne geben. Mit Deckel zudecken, den Schmarrn dann nach einiger Zeit umdrehen und leicht bräunlich werden lassen. Wenn er fertig ist, in ungleiche Stücke zerteilen.

Für den Sprossenkohl die Blätter vom Strunk lösen und einzeln in einer Pfanne mit wenig Beigabe von Fett langsam bräunlich werden lassen. Leicht salzen, fertig.