

Kalb-Geschnetzeltes mit Fenchel und Meerrettich-Rahm

Für zwei Personen

300 g Kalbgeschnetzeltes	125 g Wildreismischung	1 Schalotte
150 g Fenchel, mit Grün	50 g frischer Meerrettich	0,5 EL Butter
75 ml Sahne	50 ml Wermut	50 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Wildreis einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Fenchel säubern und das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Fenchelknolle in Würfel schneiden und das Fenchelgrün fein hacken. Den Wildreis in dem Salzwasser garen. Anschließend die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Kalbgeschnetzelte darin anbraten. Das Fleisch im vorgeheizten Ofen weiter garen. Danach die Schalotte in dem Bratensatz andünsten. Die Fenchelwürfel hinzufügen und mit dünsten. Das Ganze mit dem Wermut ablöschen. Danach den Gemüsefond dazugeben und den Fenchel bissfest garen. Wenn der Fenchel gar ist, herausnehmen und ebenfalls zum Warmhalten in den Ofen geben. Im Anschluss die Sahne zu dem Gemüsefond geben und einkochen lassen. In der Zwischenzeit den Meerrettich schälen, fein reiben und zu der Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbgeschnetzelte in die Sauce geben. Das Kalbgeschnetzelte mit dem Fenchel und dem Wildreis auf einem Teller anrichten, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Rudi Koukol am 20. Februar 2013