

Karamellisiertes Kalbfleisch, Kraut, Kümmel-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Kalb:

250 g Kalbfleisch (Kalbsnuss)	1 Zwiebel	30 g Zucker
neutrales Speiseöl	Salz	Pfeffer

Für das Kraut:

250 g Sauerkraut	1 Zehe Knoblauch	2 cm Ingwer
150 g saure Sahne	1 EL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	1 TL Kümmelsaat	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Kümmel-Kartoffeln:

250 g kleine festk. Kartoffeln	1 TL Kümmelsaat	Butter, Salz
--------------------------------	-----------------	--------------

Für das Kalb:

Kalbfleisch kalt abbrausen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Fleisch hinzufügen und rundherum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Zucker hinzufügen. Fleisch und Zwiebeln karamellisieren lassen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Für das Kraut:

Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Sauerkraut waschen und mit Tomatenmark, Lorbeer und Knoblauch in die Pfanne, in der zuvor das Kalb angebraten wurde, geben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, geriebenem Ingwer, gemahlenem Kümmel, Kümmelsaat und Paprikapulver würzen und 20 Minuten einkochen lassen. Sauce mit Speisestärke binden. Fleisch und Zwiebeln wieder hinzufügen. Vor dem Servieren Lorbeerblatt entfernen und $\frac{3}{4}$ der Sauren Sahne unterrühren.

Für die Kümmel-Kartoffeln:

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, vierteln und mit $\frac{1}{2}$ TL Kümmel in gesalzenem Wasser garen. Anschließend abgießen und in heißer Butter anbraten. Mit dem restlichen Kümmel und Salz würzen.

Karamellisiertes Kalbfleisch mit Kraut und Kümmel-Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit einem Klecks Saurer Sahne und Paprikapulver garnieren und servieren.

Bernhard Schicho am 25. Januar 2017