

Kalb-Geschnetzeltes, Polenta-Gnocchi, grüne Bohnen

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

350 g Kalb-Filet	5 Sch. Prosciutto Crudo	200 ml Sahne
1 EL Butter	100 ml Weißwein	150 ml Kalbsfond
$\frac{1}{2}$ TL Worcestersauce	Rapsöl	25 Salbeiblätter
1 Msp. Liebstöckelpulver	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Gnocchi:

60 g Instant-Polenta	1 Ei	25 g Parmesan
20 g Butter	3 EL Mehl	

Für die Bohnen:

200 g Brechbohnen	500 ml Gemüsefond	2 Zweige Bohnenkraut
Salz	Pfeffer	

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle	50 ml weißer Balsamico	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Orange, Abrieb	1 Zitrone, Abrieb
------------------	-------------------

Für das Geschnetzelte:

In einer trockenen Pfanne drei Scheiben Prosciutto Crudo knusprig ausbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Im verbliebenen Fett, Rapsöl und Butter kurz 15 Salbeiblätter frittieren, bis sie knusprig sind. Herausnehmen und ebenfalls auf Küchenpapier ablegen.

Kalbfleisch in feine Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Fleisch in derselben Pfanne in kleinen Portionen scharf anbraten (30-60 Sek.), dann herausnehmen und warmhalten.

Restlichen Prosciutto Crudo und die restlichen Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und in der Pfanne in restlichem Bratenfett anbraten.

Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Kalbsfond zugießen und kurz weiter köcheln lassen. Sahne einrühren, und auch diese leicht einkochen lassen. Mit Worcestersauce, Liebstöckelpulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten das Fleisch samt Fleischsaft in die heiße, aber nicht kochende Sauce geben und einmal durchschwenken.

Für die Gnocchi:

200 ml Wasser mit Butter aufkochen. Polenta einrühren. Parmesan reiben und hinzugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Sobald die Masse nur noch lauwarm ist, Eigelb und Mehl einführen. Masse auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer langen Schlange formen. 2 cm große Stücke abschneiden und in nicht mehr kochendem Salzwasser ziehen lassen, bis sie an Oberfläche schwimmen.

Für die Bohnen:

Gemüsefond zum Kochen bringen. Bohnenkraut und Brechbohnen hinzufügen. 7-10 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen bissfest sind. Bohnen kalt abschrecken, sodass sie grün bleiben. Im Topf warmhalten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fenchel:

Fenchelknolle in feine Scheiben hobeln. Fenchelgrün fein hacken.

Balsamicoessig, Zucker und Salz in einem Topf erwärmen. Mit Pfeffer würzen. Dressing mit Fenchel vermengen. **Für die Garnitur:**

Schale der Zitrone und Orange abreiben und als Garnitur für das gesamte Gericht verwenden.

Melanie Seeber am 27. Oktober 2025