

Kalbfleisch-Tranchen mit Kokos-Soja-Soße und Pak Choi

Für zwei Personen

Für das Kalbfleisch:

400 g ausgel. Kalbsrücken	2 Möhren	2 Schalotten
50 g Mehl	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Kokos-Sojasauce:

$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	2 Schalotten	2 Möhren
2 cm Ingwer	400 ml Kokosmilch	5 EL Sojasauce
Olivenöl		

Für die Fleisch-Marinade:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	1 Ei
1 EL Sojasauce	4 EL Honig	50 g schwarze Sesamsamen
50 g weiße Sesamsamen		

Für den Pak Choi:

300 g Pak Choi	Sojasauce	Olivenöl
----------------	-----------	----------

Für das Kalbfleisch:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Kalbsrücken säubern und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf allen Seiten ca. 3-5 Minuten anbraten.

2 Karotten grob schneiden. 2 Schalotten schälen und ebenfalls grob schneiden. Beides als Unterlage für das Fleisch auf einem Backblech platzieren. Darauf das gebratene Fleisch geben und 12-15 Minuten im Ofen bei 160 Grad garen.

Für die Kokos-Sojasauce:

Für die Sauce die Schalotten schälen und grob zerkleinern. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie schälen und grob schneiden. Ingwer schälen und die Schale mit Sellerie, Möhren und Schalotten in Öl scharf anbraten, um Röstaromen zu entwickeln. Mit der Kokosmilch ablöschen und mit Sojasauce abschmecken. Kurz einkochen lassen und anschließend auf das Backblech um das Fleisch herum gießen. Das Fleisch noch weitere 10-15 min. in der Sauce im Ofen garen.

Die Kokosauce danach aus dem Blech durch ein Sieb gießen und bis zum Anrichten erstmal beiseite stellen. Das Fleisch zum Marinieren bereitlegen.

Für die Fleisch-Marinade:

Für die Marinade Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und die Hälfte klein schneiden. Mit Sojasauce, Ei und Honig in einen Becher geben und mit dem Pürierstab zu einem Balsam verquirlen.

Die schwarzen und weißen Sesamsamen unterrühren.

Das Fleisch nun mit der Marinade bestreichen und in Tranchen aufschneiden.

Für den Pak Choi:

Den Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. Kurz in Öl anbraten und mit Sojasauce abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Hasselbusch am 26. Januar 2021