

Kalb-Geschnetzeltes mit Frühling-Gemüse

Für 4 Personen

1 Bund junge Möhren	1 Kohlrabi	50 g Zuckerschoten
500 g Erbsen in der Schote	2 Frühlingszwiebeln	100 g Champignons
2 EL Butter	Salz, Zucker	500 g Kalbfleisch
1-2 EL Butterschmalz	1 TL Kartoffelstärke	250 ml Geflügelbrühe
200 ml Sahne	1 Spritzer Zitronensaft	

Die Möhren putzen bzw. schälen und halbieren. Kohlrabi schälen, in Scheiben und dann in Rauten oder in Halbmonde schneiden. Zuckerschoten waschen und in Rauten schneiden. Die Erbsen aus der Schale puhlen. Das weiße der Frühlingszwiebel fein schneiden, das Grün in feine Röllchen schneiden. Die Champignons vierteln. Möhren in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, Kohlrabi zugeben mit Salz und einer Prise Zucker würzen und ca. 10 Minuten zugedeckt weich dünsten. (Dabei darauf achten, dass das Gemüse knackig bleibt.) In der Zwischenzeit das Fleisch entgegen der Faser in dünne Scheiben schneiden, salzen und in einer großen Pfanne mit 1-2 EL Butterschmalz von beiden Seiten braten. Dann heraus nehmen und im Ofen bei 60 Grad warm stellen. Vorbereitete fein gehackte Frühlingszwiebeln und Champignons in der Fleischpfanne anschwitzen, Stärke darüber streuen und mit der Brühe ablöschen, gut verrühren. Mit Sahne auffüllen und leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Grün der Frühlingszwiebeln zugeben und die Fleischscheiben wieder zugeben und alles durchschwenken. Vorsicht die Sauce darf nicht kochen wenn das Fleisch darin ist das wird sonst zu fest und trocken. Zum gedünsteten Gemüse die Erbsen und Zuckerschoten geben, kurz durchschwenken und abschmecken. Fleisch mit der Sauce anrichten, das Gemüse dazu reichen. Dazu passen neue gekochte Kartoffeln.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 13. April 2011