

Kalbfleisch im grünen Bohnenkern-Sud

Für 4 Personen

50 g getrocknete weiße Bohnenkerne	50 g getrocknete schwarze Bohnenkerne	2 Zweige Thymian
4 Schalotten	1 l Kalbsfond	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Möhre	4 Stangen Staudensellerie
2 Lorbeerblätter	2 Wacholderbeeren	1 kleiner Kräuterstrauß
1 EL Pfefferkörner	Meersalz	1 Fleischtomate
800 g Semmerrolle vom Kalb	1 kg frische Saubohnen	100 g Stangenbohnen
300 g Kartoffeln	1/2 Bund frisches Bohnenkraut	50 g Butter
Pfeffer		

Die getrockneten Bohnenkerne separat über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und sowohl weiße wie schwarze Bohnenkerne in je einem Topf mit reichlich Wasser, 1 Zweig Thymian und einer geschälten Schalotte weich kochen (ca. 1 Stunde). Dann die Bohnen abschütten, kalt abspülen und die dünne Haut um die Bohnenkerne abschälen. Einen großen Topf mit 5 l Wasser und dem Kalbsfond zum Kochen bringen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und in grobe Stücke schneiden. Stangensellerie waschen und ebenfalls grob schneiden. Die Gemüse mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, dem Kräuterstrauß, Pfefferkörnern und etwas Meersalz in den Fond geben. Die Tomate waschen, am Stielende einritzen, kurz in den Fond geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Das Fleisch parieren, in den Fond geben und ca. 50 Minuten leicht köchelnd garen. Die enthäutete Tomate entkernen und dann fein würfeln. Die frischen Bohnenkerne aus der Schale pühlen, in einem Topf mit Wasser blanchieren, kalt abschrecken und die äußere Haut der Bohnenkerne entfernen. Die Stangenbohnen putzen, klein schneiden und in einem Topf mit Wasser weich kochen (ca. 15 Minuten), kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen, fein würfeln, in Salzwasser weich kochen, dann abschütten und abtropfen lassen. Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und fein hacken. 2 Schalotten schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 50 g Butter anschwitzen, alle vorbereiteten Bohnenkerne und Bohnen zugeben und warm anschwitzen. Kartoffel- und Tomatenwürfel untermischen, das Bohnenkraut zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das gekochte Fleisch in Scheiben aufschneiden und auf dem Bohnengemüse anrichten.

Martin Gehrlein Dienstag, 02. August 2011