

Zürcher Geschnetzeltes, Kartoffel-Rösti, Mango-Salat

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

300 g Kalbfleisch (Nuss)	1 Schalotte	150 g braune Champignons
10 g Mehl	75 ml Weißwein	100 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Rösti:

400 g festk. Kartoffeln	1 EL Butter	1 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Kichererbsen	75 g Babyspinat	1 kleine Flugmango
1 Schalotte	1 EL Olivenöl	1 EL Rosinen
1 TL flüssiger Honig	2 EL Weißweinessig	2 EL Traubenkernöl
$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	1 TL schwarzer, weißer Sesam	Salz, Pfeffer

Für das Geschnetzelte:

Die Schalotte abziehen und kleinwürfeln. Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Das Kalbfleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Eine ausreichend große Pfanne erhitzen und das Rapsöl hineingeben. Das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Das Mehl darüber streuen und kurz anrösten. Die Fleischstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Schalotten-Würfel und Champignon- Scheiben in der Pfanne anbraten und anschwitzen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Die Sahne dazu gießen und mit dem Weißwein verrühren. Das Fleisch zugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter hacken. Petersilie unter das Geschnetzelte rühren.

Für die Rösti:

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Mit einem Küchentuch ausdrücken. Mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Feuchtigkeit ausdrücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelraspel hineingeben und unter Rühren braten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann die Kartoffelmasse mit einem Pfannenwender zu einem Kuchen zusammenschieben. Mit einem entsprechend großen Teller, der genau in die Pfanne passt, beschweren. Die Rösti bei milder Hitze auf der Unterseite goldbraun braten. Dann die Rösti mithilfe eines Geschirrtuchs samt Teller stürzen und mit der hellen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen. (Vorsicht, der Tellern ist heiß!) Die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten. Dabei die Butter in kleinen Flöckchen vom Rand dazugeben.

Für den Salat:

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kichererbsen mit 1 EL Olivenöl und dem Garam Masala in einer ofenfesten Schale mischen und leicht salzen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen. Inzwischen die Mango schälen. Das Fruchtfleisch links und rechts vom Kern schneiden und kleinwürfeln. Die Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Die Mango, die Schalotte, die Rosinen, den Honig, den Weißweinessig und das Traubenkernöl in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Den Spinat waschen, trocken-schleudern und in eine Schüssel geben. Mit dem Mango-Dressing mischen. Den Spinatsalat auf Tellern anrichten und mit den Kichererbsen und dem Sesam bestreuen.

Johann Lafer am 11. Oktober 2017