

# Kalb-Geschnetzeltes mit Pastinaken und Wildreis

**Für vier Portionen**

**Für das Geschnetzelte:**

200 g Wildreismischung	1 Zweig Rosmarin	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 Pastinaken (ca. 300 g)	600 g Kalbsfilet
1 TL Speisestärke	2 EL Rapsöl	200 ml Kalbsfond
150 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Bund Kerbel

800 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Wildreismischung und einen halben Teelöffel Salz zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze etwa 20 Minuten weich garen. Das übrige Wasser abgießen und den Reis ausdampfen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden. Fleisch in Streifen schneiden und mit Speisestärke bestäuben. Einen Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl erhitzen und die Pastinaken darin anbraten. Mit dem Kalbsfond aufgießen und das Gemüse weich garen. Sahne und Fleisch zugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Reis und Geschnetzeltes auf Tellern anrichten. Mit frisch gehacktem Kerbel bestreuen.

Horst Lichter am 01. November 2014