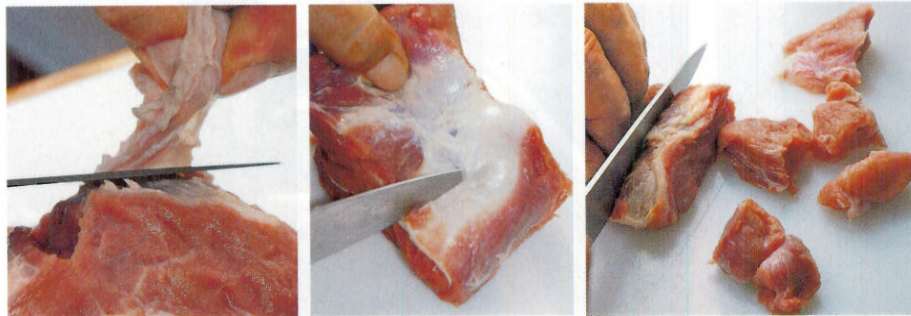
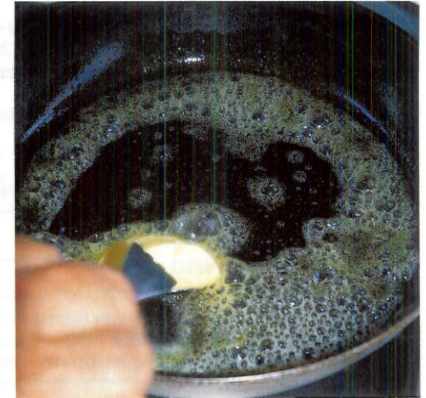




Übersichtlich: Dies sind die Zutaten für Kalbfleisch mit Estragon in Senfsoße



Mit einem scharfen Messer trennt man sorgfältig das überschüssige Fett vom Fleisch und zerteilt es anschließend in appetitliche Würfel



Die Butter in der heißen Pfanne auslassen, bis sie haselnussbraun ist



Dann die Fleischwürfel von allen Seiten goldbraun anbraten

Kalbfleisch mit Estragon in Senfsoße

Fein und deftig

Harry de Schepper bereitet in dieser Folge unserer Serie ein herzhaftes, dabei feinswürziges Gericht aus Kalbfleisch zu. Kalbfleisch enthält viel Eiweiß, aber wenig Fett. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist es deshalb besonders empfehlenswert. Das Fleisch ausgewachsener Rinder reift bis zu 14 Tage, Kalbfleisch maximal nur drei Tage.

Text und Fotos: Klaus Schneiders

Lange Zeit galt in Deutschland „weißes“ Kalbfleisch als beste Qualität. Die Färbung des Fleisches lässt aber auch Rückschlüsse auf Futter, Mast und damit der Lebensqualität der Kälber zu. Helles Fleisch resultiert aus eisenarmer Ernährung der Tiere. Grünfutter, frisch von der Weide,

ist reich an Eisen, fördert die Myoglobinbildung im Blut des Kalbes und färbt das Fleisch rot. Sehr helles Fleisch wurde auch in Deutschland lange Jahre durch spezielle Haltung der Jungtiere gewonnen. Die Kälber standen in engen Einzelboxen in Dunkelheit, diese Foltermethode ist mittlerweile zu Recht verboten. Wer also in alten Kochbüchern auf „weißes“ Kalbfleisch stößt, kann getrost zu rotem wechseln. Dem Ge-



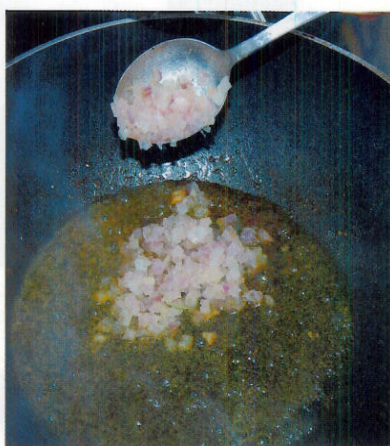
Die Kartoffelwürfel werden ebenfalls in Butter angebraten



Fast zum Schluss werden die Zwiebelwürfel zugefügt und angeschwitzt



Die Kalbfleischwürfel zwischen zwei tiefen Tellern warm halten



Die Schalotten werden im Bratensatz der Pfanne angebraten

schmack beschert das keine Einbuße, eher das Gegenteil ist der Fall, und der Genuss der Mahlzeit wird durch das Wissen um eine artgerechte Haltung der Tiere wohl nicht nur bei sensibilisierten Fleischessern gesteigert.

Singende Butter?

Harry gibt ein großzügig bemessenes Stück Butter in die gut vorgewärmte Pfanne und lässt sie haselnussbraun schmelzen. Das, so sagt unser Küchenchef, ist der Moment, in dem die Butter nicht mehr „singt“. Ich selbst koche gerne und, wie daran gelegentlich partizipierende Freunde unbeeinflusst kommentieren, wohl auch recht schmackhaft, doch die Butter in Harrys Pfanne sonderte für meine Ohren keinerlei wahrnehmbaren Laut ab. Egal, erst jetzt wandern die gewürfelten Kalbfleischstücke in die Pfanne und werden von allen Seiten goldbraun gebraten. Salz und Pfeffer nicht vergessen und dann zwischen zwei Suppentellern warm halten. Diesen Kniff benutzt Harry in der Enge der Pantry gern und oft. Zum einen gart das Fleisch im Porzellan zart weiter, zum anderen steht die Pfanne zur Soßenbereitung zur freien Verfügung. Dort kommen nun die Schalotten hinein und werden leicht angeschwitzt, das heißt, dass sie glasig, aber nicht braun werden dürfen! Mit dem Wein ablöschen, Brühe zugießen und die Soße kurz aufkochen lassen. Nachdem man noch die Sahne zugefügt hat, wird der Sud auf die gewünschte Konsistenz eingekocht. Dann wird die Flamme gelöscht und der grob gehackte Estragon und der Dijon-Senf hinein gegeben. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken und mit einem Schuss Tresterbrand ver-

AQUADOR BOATS 2008

SCANDINAVIAN
HERITAGE



Aquador 32 C



Aquador 28 C



Aquador 23 DC



A4.204

AZZURRO YACHTEN GMBH

An der Wiek 7-15,
23730 Neustadt/Holst.
Tel. 04561525480
www.azzurro-yachten.de
e-mail: info@azzurro-yachten.de



AQUADOR
www.aquadorboats.fi

Kalbfleischwürfel in Senfsoße



Die Zutaten (für 2 Personen)

300 g Kalbfleisch (Lende oder Entrecote)
50 g gehackte Schalotten
festkochende Kartoffeln
1 große Zwiebel
100 g Butter
100 ml Sahne
500 ml trockener Weißwein
½ Gemüse-Brühwürfel
1 Teelöffel Dijon-Senf
1 Schuss Tresterbrand
frischer Estragon
Salz und Pfeffer

Das Küchenmaterial

2 Wok-Pfannen
Schneebeesen
Brett und scharfes Messer
2 Suppenteller
Salz- und Pfeffermühle

Die Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm kleine Würfel schneiden, roh in Butter ausbacken und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Kartoffelwürfel beinahe gar sind, die fein geschnittene Zwiebel zufügen und anschwitzen. Unter dem Deckel warm halten. Das Kalbfleisch von überschüssigem Fett befreien und in Würfel schneiden. Die Wok-Pfanne gut vorwärmen, die Butter schmelzen und haselnussbraun werden lassen, die Fleischstücke darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne holen und zwischen zwei tiefen Tellern warm halten. Die fein gehackten Schalotten in die Pfanne geben und kurz schwitzen lassen, mit Weißwein ablöschen und die Gemüsebrühe zugeben. Das Ganze ein wenig auf- und einkochen lassen und dann die Sahne zufügen. Die Soße bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Soße vom Herd nehmen, den grob gehackten Estragon und anschließend den Senf zufügen. Die Soße abschmecken und mit einem Schuss Tresterbrand verfeinern. Das Kalbfleisch in der Soße aufwärmen und mit einer Portion Bratkartoffeln servieren. Guten Appetit!

Die Weinempfehlung

Zum Kalbfleisch mit Senfsoße passt ein trockener Riesling, zum Beispiel eine 2006er Schloss Vollrads Riesling Spätlese trocken aus Oestrich-Winkel im Rheingau



Haben die Schalotten Farbe angenommen, mit Wein ablöschen



Die Brühe angießen und das Ganze kochen lassen



Ein Schuss Sahne bindet die Soße und verstärkt den Geschmack



Den feingeschnittenen Estragon in die Soße einrühren



Ein Teelöffel Dijon-Senf verleiht der Soße den besonderen Pfiff



Zum Schluss das Fleisch zurück in die Pfanne geben

feinern. Jetzt wird das Kalbfleisch wieder mit der Soße vereint und darin auf Temperatur gebracht. Das Fleisch mit den Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Tipps und Tricks

Kräuter wie Estragon, aber auch Zwiebel und Knoblauch können in aller Ruhe zu Hause kochfertig geputzt und zerkleinert werden. Wichtig ist dabei, dass die frischen Produkte möglichst rasch verarbeitet und in kleinen Portionen eingefroren werden. Zum Wochenendtörn können die Kräuter und Gewürze dann an Bord gebracht und im Eisfach des Kühlschranks bis zum Einsatz zwischengelagert werden. Mehr Tipps und Tricks zur Bevorratung an Bord werden wir Ihnen in einer der nächsten Folgen von Pütt & Pann liefern. Für heute wünsche ich Ihnen erstmal einen guten Appetit bei Kalbfleisch mit Estragon in Senfsoße.