

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



Zweierlei vom Milchkalb

Johannes Hundsbichler vom Gasthaus Metzgerwirt in Laimach brät einen rosa Milchkalbsrücken und ein in Rotwein geschmortes Backerl auf Rucola Pürree mit Spargel. Die Zutaten sind für vier Personen.

Zutaten

2 Kalbsbackerl
600 g Kalbsrücken (4 Kleine Steaks)
Wurzelgemüse (Karotten, Zwiebel, Sellerie, Lauch)
250 ml Rotwein
100 ml Rindsuppe
Spargel
Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
Zitrone
Weißbrot
Mehlige Kartoffeln
Rahm
Milch
Olivenöl
Pinienkerne
Parmesan
Rucola
Mediterrane Kräuter: Thymian, Rosmarin, Majoran

Zubereitung

Kalbsbackerl:

Mit den Kalbsbackerln beginnen, da sie mind. 1 Stunde vor sich hin köcheln sollen.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Wurzelgemüse würfelig schneiden und in Öl anbraten. Backerl ungewürzt dazugeben, braten bis sie eine schöne Farbe bekommen. Dann mit dem Rotwein ablöschen und mit der Rindsuppe aufgießen. Die Backerl sollen ca. 1 bis 1,5 Stunden auf kleiner Flamme kochen.

Wenn die Backerl weich sind, herausgeben und die Sauce passieren und reduzieren. Abschmecken.

Püree:

Mehlige Kartoffeln schälen, schneiden und in Salzwasser kochen. Durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Butter, Muskat und weißem Pfeffer würzen. Auch Milch und Rahm gehören in das cremige Püree. Zum Schluss einen Löffel Rucola-Pesto unterheben.

Rucola-Pesto:

Olivenöl, Pinienkerne und Parmesan mischen – Rucola dazu geben, damit ein schön dickflüssiges, dunkelgrünes Pesto entsteht.

Kalbsrückensteak

Steak mit Salz, Pfeffer und mediterranen Kräutern würzen. In der Pfanne mit Olivenöl anbraten – bis das Fleisch Farbe bekommt. Das Backrohr auf 80 Grad Heißluft vorheizen und circa 15 Minuten braten, bis das Fleisch Medium ist ODER bei 80 Grad auf 54 Grad Kerntemperatur.

Spargel

Für den Spargel vorher einen Spargelfond ansetzen. Dafür Spargel schälen, Schalen in kaltes Wasser geben, mit Zitrone, Salz, Zucker und Weißbrot (entzieht dem Spargel die Bitterstoffe) aufkochen. 10 Minuten köcheln lassen und ca. eine Stunde ziehen lassen. Den Spargel in dem Sud knackig kochen und abschrecken.