

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



ORF

Rosa (sous vide) gegarter kalbstafelspitz | Schmoraubergine & gebackene Kartoffelbällchen

Zutaten

1 Stück Kalbstafelspitz (ca. 800 – 1000g) vom Metzger deines Vertrauens
3 Knoblauchzehen
1 großer Rosmarinzweig
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Öl zum anbraten
1 Vakumiersack 20 x 30 cm
1 Vakumiergerät
1 Sous Vide Becken mit Temperatursteuerung oder alternativ einen Kochtopf & ein Thermometer

Zum Finalisieren:

100 g Butter & grobes Meersalz | Kräutersalz

Für die Schmoraubergine:

2 Auberginen
1 EL Salz zum Einsalzen der Aubergine
10 EL bestes Olivenöl
2 Tomaten
2 Zwiebel rot
2 Knoblauchzehen

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

4 EL geröstete Mandelblättchen
4 cl Balsamicoessig
1 EL Kapernbeeren
Salz | Pfeffer | frischer Basilikum

Für die Kartoffelbällchen:

375 g Kartoffel mehlig gekocht & geschält
Salz & Kümmel für das Kochwasser
15 g Butter
20 g Parmesan gerieben
2 Eidotter
Salz | Muskat

Für die Panade: Ei & Semmelbrösel
1 Liter Pflanzenöl oder Frittierfett oder Butterschmalz zum Backen

Zubereitung

Den Kalbstafelspitz zuputzen. Es sind dies nur ganz wenige Parüren – die klassische Fettschicht bleibt am Tafelspitz (sie bringt uns später Freude & Genuss & wird zudem bei dieser Zubereitungsmethode butterweich). Den Tafelspitz mit Pfeffer aus der Mühle würzen & in einer Pfanne kurz scharf & von allen Seiten mitsamt der Parüren anbraten. Aus der Pfanne nehmen & auf einem Blech oder Teller abkühlen lassen.

Den abgekühlten Tafelspitz mit den Knoblauchzehen & dem Rosmarinzwig in den Vakuumierbeutel geben & voll vakuumieren. Danach beginnt das „Wellness Programm“. Den vakuumierten Tafelspitz in das Sous Vide Becken oder den Topf mit Wasser bei 56° einlegen & dann bei gleichbleibender Temperatur mindestens zwei, gerne aber auch drei, vier oder auch viel mehr Stunden vor sich hinschwimmen lassen.

Wichtiges Wissen: den Tafelspitz bewusst nicht mit Salz würzen. Dies hätte zur Folge, dass das Fleisch gepökelt wird, was wir in diesem Fall ja nicht wollen. Das Salz kommt erst beim Anrichten zum Einsatz.

Ein Sous Vide Becken ist praktisch, aber nicht unbedingt in der Grundausstattung eines Haushaltes vorhanden. Es gibt praktische Sous Vide Sticks, welche die Temperatur regeln können & manche sogar noch die Wasserzirkulation regulieren. Wichtig ist einfach eine gleichbleibende Temperatur. Auf dem Herd lässt sich das mit ein bisschen probieren ganz leicht herausfinden & mit einem Thermometer kontrollieren. Bei dieser Zubereitungsart wird der Tafelspitz sehr schonend zubereitet. Die Beigabe von Knoblauch & Rosmarin verleiht dem Fleisch eine grandiose Würze.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Die Kartoffelbällchen

Die Kartoffel in der Schale im Wasser, welches mit Salz & Kümmel gewürzt wird, weichkochen. Das Wasser abseihen & die Kartoffel schälen & abkühlen lassen. Danach durch die Kartoffelpresse pressen & mit all den anderen Zutaten inklusive Salz & Muskat vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen circa Golfball große Kugeln formen. Diese in Ei & Brösel panieren & so vorbereitet bis kurz vor dem Anrichten zur Seite stellen.

Die Schmoraubergine:

Die Aubergine waschen & den Strunk abtrennen & dann mit einem scharfen Messer in große Stücke (3 x 3 cm) schneiden.

Mit dem Salz die Würfel würzen. Gut durchrühren & ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schalen & halbieren & in feine Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehen auch in feine Blättchen schneiden.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl bei kleiner Hitze goldgelb backen (alternativ im Ofen bei 150°). Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien & in 1 cm große Würfel schneiden

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Olivenöl eingießen, die Auberginenwürfel vorsichtig einlegen, damit das Öl nicht herumspritzt. Dann die Aubergine ganz gemütlich anbraten, bis sie von allen Seiten gebräunt ist. Jetzt die Zwiebel & den Knoblauch dazu & immer wieder durchschwenken, sodass alles miteinander vor sich hin simmert & schmort. Wenn die Aubergine weich ist, kommen noch die abgetropften Kapern & die Tomatenwürfel dazu. Gewürzt wird kräftig mit Salz & Pfeffer & kurz vor dem Anrichten kommt noch der Balsamicoessig, die Mandelblättchen & der frisch gezupfte Basilikum dazu.

Jetzt hat die Aubergine ihr volles Aroma entfaltet & durch dieses vor sich Hinschmoren ist sie weich & bekömmlich. Durch das Spiel von Cremigkeit & Säure erreicht man ein absolut Zusammenspiel von Aromen & beim Genuss werden alle Geschmacksknospen unserer Zunge gefordert, inspiriert & stimuliert.

Zum Finalisieren:

Für die Kartoffelbällchen entweder eine Fritteuse verwenden oder einen Topf mit Öl aufstellen. Die Temperatur sollte ca. 170° betragen. Die Knödel vorsichtig in das heiße Fett einlegen & ein paar Minuten goldgelb backen. Mit einem Seihschöpfer herausnehmen & auf einem Küchencrepp abtropfen lassen.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze aufstellen, die Butter hineingeben & diese aufschäumen. Den Tafelspitz aus dem Becken/ Topf nehmen, den Vakuumbutel vorsichtig aufschneiden & den Tafelspitz herausnehmen & auf einer Küchenrolle kurz abtropfen lassen. Vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen & von allen Seiten in der Butter kurz braten. So entstehen noch wundervoll buttrige Röstaromen, welche

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

ansonsten bei dieser Zubereitungsart nicht vorhanden sind & das butterweiche Fett erhält noch den nötigen Crunch.

Mit der Butter immer wieder begießen & sobald alles schön gebräunt ist, aus der Pfanne nehmen. Auf Küchencrepp abtropfen & ganz wichtig & besonders: den Tafelspitz mit der Faser & nicht gegen die Faser in ca. 0.7 cm dicke Tranchen schneiden.

Die Schmoraubergine mittig am Teller platzieren, die Scheiben vom Tafelspitz liebevoll darauflegen & mit Meersalz bestreuen. Die Knödel zum Finale rundherum anrichten.