

**„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2**



Fotocredit: Simeon Baker

### **Konfiertes Kalb mit Broccoli und Steinpilzen**

#### Zutaten

(4 Personen)

- 800 - 1.000 g Kalbsrücken
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 5 Wacholderbeeren
- 5 Pfefferkörner
- 5 Pimentkörner (Neugewürz)
- 3 Lorbeerblätter
- 1,5 L Rapsöl
- 2 Broccoli
- 4 frische Steinpilze (geputzt und kleinwürfelig geschnitten - einige zum Dekorieren ganz lassen)
- 2 Schalotten (kleinwürfelig geschnitten)
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Butter
- 30 g Butter zum Braten

Quelle: ORF extra

- 1 Handvoll Eisenkraut
- 1 Handvoll Currykraut
- 10 cl Kalbsjus zum Garnieren

## Zubereitung

Kalbsrücken auf allen Seiten salzen und pfeffern.

Wacholder, Pfeffer- und Pimentkörner sowie Lorbeer in einer Pfanne in etwas Rapsöl kurz anrösten. Dann die gerösteten Gewürze in einem Topf mit dem restlichen Rapsöl geben und dieses auf 70° C erhitzen.

Anschließend den Kalbsrücken mit der Fettseite nach unten in die Rapsöl-Pfanne legen und anbraten. Den leicht gebratenen Kalbsrücken ca. 30 Min. im Ölbad mit den Gewürzen konfieren lassen.

Für die Garnitur einige Knospen vom Broccoli mit einem Messer abschaben, dann die Broccoliröschen vom Rumpf (Rumpf aufheben!) entfernen. Broccoliröschen in Salzwasser weich garen, danach in Eiswasser kalt abschrecken, pürieren (Stabmixer) und in einen Dressiersack füllen.

Broccolirumpf 2–3 Min. in Salzwasser kochen lassen, dann in Eiswasser abschrecken.

Steinpilze und Schalotten bei starker Hitze in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, dabei pfeffern. Nun die Butter hinzufügen, die Hitze reduzieren und die Pilze salzen. Steinpilze auf einem Teller auskühlen lassen. Die Deko-Steinpilze ebenfalls in der Pfanne anbraten.

Wenn das Fleisch fertig konfiert ist, Broccoli-rumpf nochmals in heißem Wasser erwärmen. Das Fleisch kurz in einer Pfanne mit Butter auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten und die Steinpilze hinzufügen.

Zum Servieren den Broccolirumpf auf einen flachen Teller drapieren, das Broccolipüree mit dem Dressiersack darauf verteilen und mit Eisenkraut und Currykraut garnieren. Das Fleisch in Scheiben schneiden, die Steinpilze daraufgeben und neben den Broccoli auf den Teller setzen. Mit Kalbsjus beträufeln.

Kalbsjus – selbst gemacht. Dafür Kalbsknochen in einem Topf rösten, Wurzelgemüse (geputzt und grob geschnitten) hinzufügen, alles in kaltem Wasser ansetzen, mit Lorbeerblättern, Pfeffer- und Pimentkörnern, Thymian und Rosmarin würzen und 5–6 Std. köcheln lassen. Dann kurz einreduzieren.