

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Kalb mit Spätzle, Bärlauch Sauce und Röstzwiebeln

Koch: Martin Görg

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Bärlauchöl

- 200 g Bärlauch
- 150 g Sonnenblumenöl
- Salz

Für die Röstzwiebeln

- 1 Zwiebel
- 1 Msp. Paprikapulver
- 1 Msp. Currypulver
- 50 g Maisstärke
- Pflanzenöl

Für die Spätzle

- 100 g Bärlauchöl (alternativ: Pesto)
- 150 ml Milch
- 400 g Mehl (glatt)
- 4 Eier
- Salz

- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Für die Bärlauch Sauce

- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 70 ml Weißwein
- 100 ml Obers
- 150 ml Gemüsefond
- 4 EL Bärlauchöl
- Salz
- Pfeffer

Für das Kalb

- 600 g Kalbsrücken
- Salz
- Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Garnitur

- frische Minze
- frischer Bärlauch

Zubereitung

1. Für das Bärlauchöl zuerst den frischen Bärlauch grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Dann das Sonnenblumenöl und eine Prise Salz begeben und alles mit einem Pürierstab fein mixen – danach kaltstellen.

2. Für die Röstzwiebeln die Zwiebel mit einer Aufschnittmaschine (oder einem scharfen Messer) in sehr dünne Ringe schneiden, in eine Schüssel geben und anschließend mit einer Mischung aus Paprikapulver, Currypulver und Maisstärke bestreuen. Dann einen Topf etwa 4 cm hoch mit Pflanzenöl befüllen, dieses auf 170° C erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb und knusprig frittieren, danach mit einem Siebschöpfer herausnehmen und die Röstzwiebeln auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben und mittig eine kleine Mulde machen. Dann die Eier, die Milch, das Bärlauchöl, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss dazugeben und die Masse zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig dann mithilfe eines Spätzlehobels in einen Topf mit leicht köchelndem Salzwasser gleiten lassen, einmal aufkochen und einige Minuten ziehen lassen, danach die Spätzle mit einem Siebschöpfer herausheben, in eine große Pfanne mit etwas Butter geben und durchschwenken.

4. Für die Bärlauch Sauce die Zwiebel sehr fein schneiden und in einem Topf in der Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf zirka die Hälfte reduzieren lassen. Dann mit dem Gemüsefond aufgießen, einmal aufkochen lassen und mit einem Pürierstab mixen. Das Bärlauchöl beifügen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Spätzle in die Pfanne geben und durchrühren.

5. Nun den Kalbsrücken putzen, salzen und in einer Pfanne in etwas heißem Pflanzenöl von allen Seiten anbraten. Das Fleisch dann auf einen Rost legen und bei 120° C Ober-Unterhitze etwa 10 Minuten im Rohr nachziehen lassen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 54° C haben. Im Anschluss den Kalbsrücken aus dem Rohr nehmen und in 5 cm dicke Tranchen schneiden.

6. Zum Schluss die Spätzle mittig auf einem flachen Teller anrichten und je eine Scheibe vom Kalbsrücken darauflegen. Die frische Minze in feine Streifen schneiden und diese rundherum auf die Spätzle geben. Das Gericht mit knusprigen Röstzwiebeln und frischem Bärlauch garnieren.