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

Fotocredit: Simeon Baker

Gastkoch: Christoph Krauli Held

Rosa Kalbsrücken gegart im Goiserer Bio-Heu auf mariniertem Wurzelgemüse

Zutaten
(4 Personen)

Für den Kalbsrücken

- 1 Kalbsrücken
- 5-7 Knochen
- etwas Olivenöl
- eine Prise Pfeffer
- eine Prise Salz
- 1 EL süßer Senf
- 1 ganzer Knoblauch
- einige Zweige Rosmarin
- eine Prise Zucker
- zwei Handvoll frisches Heu

Für das Wurzelgemüse

- 500 g gemischtes Wurzelgemüse (aus Karotten, Sellerie, gelben Rüben, Petersilienwurzeln)
- 1 Staudensellerie
- ½ Frühlingszwiebel
- ½ rote Zwiebel

- 3 EL Schnittlauch (geschnitten)
- 1 EL Olivenöl
- eine Prise Zucker
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer
- ein Schuss Sojasauce
- 3 EL Kalamata-Oliven

Für den Bratensaft
- 200 ml Portwein
- 200 ml Balsamico Essig

Für die Garnitur
- 1 Zweig Rosmarin
- Basilikumblätter
- eine Prise grobes Meersalz

Zubereitung

1. Zuerst den Kalbsrücken putzen, auf einer Seite pfeffern und salzen und mit etwas Senf einreiben. Anschließend etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kalbsrücken und die Knochen mit ein paar Zweigen Rosmarin anbraten. Einige gequetschte Knoblauchzehen zugeben und mitschwenken.

2. Nun das Heu mit etwas Wasser in einen Bräter geben. Den Kalbsrücken mit dem Rosmarin und dem Knoblauch in den Bräter dazugeben und bei 80° C Ober-Unterhitze für etwa 1,5 Stunden im Rohr braten. Die Knochen dürfen weiter in der Pfanne braten.

3. Für das Wurzelgemüse zuerst das Gemüse mit einem Hobel fein der Länge nach hacheln. Den Staudensellerie und die Frühlingszwiebel in feine Ringe und die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und alles in einer Schüssel vermengen.

4. Das Gemüse mit etwas Olivenöl, Sojasauce, Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Dann den fein geschnittenen Schnittlauch und die Kalamata-Oliven dazu mischen, alles in eine feuerfeste Form geben und bei 80° C Ober-Unterhitze im Rohr neben dem Kalbsrücken braten lassen.

5. Für den Bratensaft die in der Pfanne angebratenen Knochen mit Portwein und Balsamicoessig ablöschen und weiterköcheln lassen. Den Saft in einen Topf abseihen, am Herd kurz aufkochen lassen und mit einem Löffel Butter aufmontieren.

6. Jetzt den Kalbsrücken und das Gemüse aus dem Rohr nehmen und das Fleisch in feine Tranchen aufschneiden.

7. Beim Anrichten zuerst das Gemüse auf einem flachen Teller drapieren, dann ein Stück Kalbrücken daraufsetzen und mit dem Bratensaft abrunden. Das Fleisch mit einer Prise grobem Meersalz würzen und mit Basilikumblätter und einem Rosmarinzweig dekorieren.

Quelle: ORF extra