

Rezept

Kalbskarree mit Oliven-Polenta

Ein Rezept von Kalbskarree mit Oliven-Polenta, am 19.04.2024

Zutaten

ca. 2 kg Kalbskarree (mit Knochen)	Salz
5 EL Olivenöl	1 Bio-Orange
1 Zweig Rosmarin	10 schwarze Pfefferkörner
1 EL Fenchelsamen	1 EL getrocknete Pilze (z. B. Steinpilze oder Morcheln)
2 EL Pinienkerne	400 ml Kalbsglace (ersatzweise Kalbsfond aus dem Glas)
Pfeffer	5 EL Butter
1 TL Olivenöl	2 EL kleine schwarze Oliven (entsteint)
3 Zweige Salbei	1/2 l Milch
Salz	Pfeffer
200 g Polenta (feiner Maisgrieß)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Für das Kalbskarree den Backofen auf 90° (besser: 80° Umluft) vorheizen. Das Kalbskarree waschen, trocken tupfen und salzen. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und das Kalbskarree darin bei großer Hitze rundherum anbraten. Das Karree auf das Ofengitter legen und im Ofen (Mitte) garen, dabei ein Backblech darunterschieben, um den abtropfenden Fleischsaft aufzufangen. Den Garpunkt mit einem Bratenthermometer bestimmen: Bei 60° – nach etwa 4 Std. – ist das Fleisch rosa, bei 65° – nach etwa 5 Std. – ist es fast durchgegart.
2. Für die Polenta eine flache Form (etwa 20 x 30 cm) mit Olivenöl einfetten. Die Oliven hacken. Den Salbei abrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Milch mit ½ l Wasser und Salbei in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grieß dazugeben und bei kleiner Hitze unter Rühren 5 Min. quellen lassen. Die Oliven untermischen. Die Polenta mit dem Teigschaber in die Form streichen und abkühlen lassen. Dann in 8 oder 16 Dreiecke schneiden.
3. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Rosmarin abrausen, trocken tupfen und die Nadeln abstreifen. Die Pfefferkörner mit der Breitseite eines großen Messers andrücken. Den Fenchel grob hacken. Orangenschale, Rosmarin, Pfeffer und Fenchel mit den Pilzen, Pinienkernen und dem restlichen Olivenöl in den Blitzhacker geben und fein zerkleinern.

4. Das Kalbskarree im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Den Orangensaft in einem kleinen Topf auf die Hälfte einkochen lassen. In einem zweiten Topf die Kalbsglace zum Kochen bringen und mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In einer beschichteten Pfanne 3 EL Butter erhitzen, die Polentaecken mit dem Pfannenwender hineingeben und auf beiden Seiten goldbraun braten. In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Gewürzmischung dazugeben. Das Kalbskarree in der Gewürzbutter rundherum kurz braten. Dann das Fleisch vom Knochen und in Scheiben schneiden (3; den Knochen einfrieren und für eine Kalbsglace verwenden). Das Fleisch mit Sauce und Oliven-Polenta anrichten.