

Rezept

Kalbsrücken mit Frühlingsgemüse und Kräutersauce

Ein Rezept von Kalbsrücken mit Frühlingsgemüse und Kräutersauce, am 28.04.2024

Zutaten

2 EL Butterschmalz	800 g Kalbsrücken ohne Haut und Sehnen
Salz	Pfeffer
75 ml Weißwein	150 ml Kalbsfond (aus dem Glas)
150 g Sahne	1 EL Speisestärke
4 Stangen weißer Spargel	4 Stangen grüner Spargel
8 junge Möhren	12 kleine festkochende Kartoffeln
4 Stangen Staudensellerie	150 g Blumenkohl
150 g Brokkoli	100 g gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Estragon, Petersilie, Bärlauch)
2 EL frisch gepresster Zitronensaft	50 g Butter
Alufolie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° (Umluft 150°) vorheizen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kalbsrücken mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Butterschmalz rundherum anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf dem Backblech im heißen Ofen (Mitte) in 20-25 Min. fertig garen, dabei gelegentlich wenden.
2. Inzwischen den Bratansatz in der Pfanne mit Wein ablöschen. Kalbsfond und Sahne angießen. Flüssigkeit offen bei großer Hitze um ein Drittel einkochen lassen, dann mit der in 2-3 EL kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden und warm halten.
3. Das Gemüse putzen und waschen. Den weißen Spargel schälen, holzige Enden wegschneiden. Vom grünen Spargel die holzigen Enden ebenfalls entfernen. Möhren und Kartoffeln schälen. Spargel, Möhren, Kartoffeln und Staudensellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen.
4. Reichlich Salzwasser aufkochen. Gemüse kurz vor dem Servieren darin in 6-8 Min. bissfest garen. Gemüse in ein Sieb abgießen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Gemüse kurz darin schwenken und zugedeckt warm halten.
5. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit der eingekochten Sahneseauce und dem Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sauce sollte eine schöne grüne Farbe erhalten. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.

6. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und noch ca. 5 Min. ruhen lassen. Das Fleisch auspacken und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Die Kräutersauce auf Teller verteilen. Das Gemüse und das Fleisch darauf anrichten und mit den beiseitegelegten Kräuterblättchen garnieren.