

Rezept

Kalbstafelspitz aus dem Wok

Ein Rezept von Kalbstafelspitz aus dem Wok, am 19.04.2025

Zutaten

ca. 800 g Kalbstafelspitz	1 Zwiebel (ca. 80 g)
1 Stück Lauch (ca. 50 g)	1 Möhre (ca. 80 g)
1 Stück Knollensellerie (ca. 100 g)	1 Tomate (ca. 30 g)
1 TL Pimentkörner	1 TL Korianderkörner
1 TL Kubebenpfeffer (ersatzweise schwarze Pfefferkörner)	2 Lorbeerblätter
200 g Rettich	400 G Mangold
400 g vorgekochte Udonnudeln	100 g Champignons
5 EL helle Sojasauce	5 EL Pflanzenöl
2 TL gerösteter weißer Sesam (Asienladen)	4 EL Mirin (süßer Reiswein, Asienladen, ersatzweise Weißwein und 1 Prise Zucker)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Den Kalbstafelspitz trocken tupfen und Sehnen entfernen, aber nicht wegwerfen. In einem hohen Topf 3l Wasser aufkochen. Das Fleisch und die Abschnitte zugeben und alles aufkochen. Dabei den aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Das Fleisch offen bei kleiner Hitze insgesamt 1 Std. 45 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel halbieren. Den Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Möhre und Knollensellerie putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Tomate waschen und halbieren, den Stielansatz ausschneiden.
3. Das Gemüse mit Gewürzen und Lorbeer nach 30 Min. Garzeit zum Fleisch geben und mitkochen. Gegen Ende der Garzeit gelegentlich mit einer Fleischgabel testen, ob das Fleisch bereits weich ist.
4. Das Fleisch aus dem Topf heben und sofort in kaltes Wasser legen, sodass der Garprozess unterbrochen wird. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und 100 ml davon abmessen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, die größeren Scheiben halbieren.
5. Den Mangold putzen und den Wurzelansatz abschneiden. Die Blätter gründlich waschen, trocken schütteln und schräg in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Den Rettich schälen und in ca. 6 cm lange und 0,5 cm breite Streifen schneiden.

6. Die Champignons falls nötig mit Küchenpapier abreiben, die Stielenden abschneiden und die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln.

7. Die Udonnudeln nach Packungsanweisung erhitzen. 2 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Die Champignons und den Rettich darin unter ständigem Rühren 1 Min. bei großer Hitze anbraten und zur Seite schieben.

8. Wieder 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin 3 Min. bei großer Hitze von beiden Seiten anbraten. Rettich und Pilze unterheben, alles in eine Schüssel umfüllen.

9. Restliches Öl erhitzen und den Mangold darin 4 Min. bei großer Hitze unter ständigem Rühren anbraten. Nudeln, Fleisch und Gemüse in den Wok zurückgeben, alles gut durchmischen, mit Sojasauce, Mirin und der abgemessenen Brühe ablöschen und 2 Min. kochen. Noch einmal abschmecken, mit Sesam bestreuen und in vorgewärmten Schalen servieren.