Rezept

Kalbstafelspitz mit Bouillonkartoffeln und Rucolasauce

Ein Rezept von Kalbstafelspitz mit Bouillonkartoffeln und Rucolasauce, am 23.05.2025

Zutaten

1	Zwiebel
1 Stück	Kalbstafelspitz (ca. 800 g)
1 TL	weiße Pfefferkörner
15 g	geschälte Mandeln
60 g	Rucola
100 g	fettreduzierter Frischkäse (5 % Fett absolut)
	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft
200 g	Möhren
1/2 Bund	Suppengemüse
1	Lorbeerblatt
	Salz
25 g	Hartkäse (z. B. Parmesan)
	Salz
2 TL	Olivenöl
	Zucker
200 g	festkochende Kartoffeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren. Etwas Alufolie in eine Pfanne legen, Zwiebelhälften mit den Schnittflächen darauflegen und hellbraun rösten. Suppengemüse waschen, putzen und klein schneiden. Tafelspitz kalt waschen, trocken tupfen. In einem hohen Topf 1 1/2 l Wasser mit Zwiebel, Gemüse, Lorbeer, Pfeffer und 1/2 TL Salz aufkochen lassen. Fleisch einlegen, zugedeckt bei kleiner Hitze knapp unter dem Siedepunkt in 70-90 Min. (je nach Dicke des Fleisches) gar ziehen lassen.

2. Inzwischen für die Sauce die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellgelb rösten, abkühlen lassen. Hartkäse in kleine Stücke brechen. Rucola waschen, trocken schütteln und verlesen. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, ausdrücken und grob hacken. Rucola, Mandeln, beide Käse und Öl fein pürieren. Wenn nötig, etwas Tafelspitzbrühe unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft würzen. Zugedeckt kühl stellen.

3. Etwa 20 Min. vor Garzeitende des Fleisches von der Tafelspitzbrühe etwa 300 ml abnehmen, durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen und aufkochen lassen. Inzwischen Kartoffeln und Möhren getrennt schälen, waschen und würfeln. Kartoffeln in die Brühe geben und darin zugedeckt 10 Min. köcheln. Möhren zugeben und zusammen weitere 8-10 Min. kochen, bis das Gemüse gerade gar ist.

4. Tafelspitz herausheben und die Hälfte in dünne Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit etwas Brühe beschöpfen. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel aus der Brühe heben, kurz abtropfen lassen und zum Fleisch geben. Dazu die Rucolasauce servieren.