



## INHALT:

GEFÜLLTE KALBSBRUST	2	KALBSBRIES MIT KAROTTEN (ZART UND ZÄRTLICH)	12
PASCHTET – LEBERPASTETE (AUS DEM RUßLAND DER ZARENZEIT)	2	FLEISCHPUDDING (SCOTCH HAGGIS) (ENDLICH ETWAS PASSENDES ZUM WHISKY)	12
KALBFLEISCHINTOPF	2	KALBS-FILETS MIT BROCCOLI (MOTTO: ÖFTER MAL WAS NEUES)	12
KALBSLEBER IN CHAMPIGNONSAUCE	3	KALBSBRUST BÉARNER ART (EIN KRÄFTIGES LABSAL FÜR HUNGRIGE STREITER)	12
KALBSBRATEN MIT SENFKRUSTE	3	SCHNITZELSTREIFEN IN OLIVENSAUCE	13
KALBSGULASCH MIT SPINAT	3		
KALBSRAGOUT MIT SALBEI	4	<b>FLEISCH NACH GRIECHISCHER ART</b>	<b>14</b>
KALBSBRATEN MIT ORANGENSOßE	4	KALBSRAGOUT	14
SAURER KALBSBRATEN	4	AUBERGINEN MIT KALBFLEISCH	14
KALBSHAXE IN SAHNE	5	VARIANTE - AUBERGINEN MIT KALBFLEISCH UND CHAMPIGNON!«	14
KALBSRAGOUT MIT STEINPILZEN	5		
MARINIERTER KALBSSTEAKS	5	<b>UNGARISCHE KALBFLEISCHGERICHTE</b>	<b>14</b>
PAPRIKASCHNITZEL	6	KALBSPÖRKELT	14
WIENER SCHNITZEL	6	KALBFLEISCH IN PAPRIKA	14
RAHMSCHNITZEL	6	KALBSFRIKASSEE AUF UNGARISCHE ART	15
KALBSHAXEN	6	KALBSFRIKASSEE MIT PAPRIKA	15
KALBSROULADE	7	MEXIKANISCHES GULASCH	15
KALBFLEISCH MIT SARDELLEN-LIMETTENSOßE	7	KALBSBRUST MIT PILZREIS GEFÜLLT	15
RAZNJICI - KALBFLEISCH UND SCHWEINEFLEISCH AM SPIESS	7	KALBSBRUST MIT LEBERREIS GEFÜLLT	16
TIROLER KALBSLEBER	8	WIENER SCHNITZEL	16
DUSENÉ TELECI NA KMINE - KALBSRAGOUT MIT KÜMMEL	8	GERÖSTETE KALBSSCHNITTCHEN	16
BORJÚPÖRKÖLT - GESCHMORTES KALBFLEISCH MIT PAPRIKASCHOTEN UND TOMATEN	8	PAPRIKASCHNITZE]	16
KALBSREISFLEISCH	8	KALBSROLLEN Á LA MARENCHICH	16
AUS JULIE SCHRADER ´S KOCH- UND GENIESSERBUCH	9	KALBSSTEAKS AUF JÁSZBERÉNYER ART	16
HOLLÄNDISCHER KALBSBRATEN	9	KALBSKOTELETTS MIT GÄNSELEBER	17
KALBSBRUST KAISER WILHELM	9	GERÖSTETE KALBSLEBER	17
WELFISCHE KALBS-HERRLICHKEIT	9	GERÖSTETE KALBSLEBER MIT PILZEN	17
KALBSRÜCKEN NACH ART HERZOG VON ALBANY	10	SAURE KALBSLUNGE	18
KÄLBER-NUß IN OLDENBURGER WACHHOLDER SAUCE	10	PÖRKELT AUS KALBSGEKRÖSE	18
BERLINER KALBSFRIKASSEE	11	KALBSHIRN MIT EI	18
KALBSLEBER AUF BERLINER ART	11	GEBRATENER KALBSKOPF	18
LUNGENHASCHEE MIT SETZEI	11	GESCHNETZELTES	18
STEINPILZ-GULASCH (EIN TROST)	11	ÜBERBACKENE SCHNITZEL	19
KALBFLEISCH MIT ARTISCHOCKEN (BESONDERS EDEL)	11	GEWÜRZTE BRATWÜRSTE MIT KORIANDER-KARTOFFELPÜREE	19
		<b>KÖNIGSBERGER KLOPSE</b>	<b>19</b>
		...UND DIE KAPERN DAZU	19



## Gefüllte Kalbsbrust



Zutaten für 6 Personen: 1,5 kg ausgebeinte Kalbsbrust, Salz, Pfeffer, 2 altbackene Wecken (Brötchen), 1/5 l Milch, 1 Zwiebel, 1 Petersilienbund, 60 g Butter, 4 Eier, Muskatnuß, 2 Bund Suppengrün samt 1 weiteren Zwiebel, etwas gute Kalbsbrühe, 1/4 l süße Sahne, etwas Zitronensaft.

Die Brötchen gleichmäßig würfeln und mit der Milch beträufeln - sie sollen diese aufsaugen, dabei aber nicht zerfallen. Zwiebel und Petersilie hacken, in der Hälfte der Butter andünsten. Abkühlen, dann mit den Eiern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Schließlich die Brotwürfel einrühren und 1/4 Stunde quellen lassen. Bereits vom Metzger in die Kalbsbrust eine Tasche schneiden lassen. Salzen, pfeffern und mit der Brot-Eier-Masse nicht zu fest füllen. Locker zunähen.

Einen Bräter mit Butter einfetten, die klein geschnittenen Gemüse einstreuen und die Kalbsbrust darauflegen. Mit der restlichen ausgelassenen Butter überstreichen. Bei 190 bis 200 Grad in gut zwei Stunden gar braten - dabei geht die locker verschlossene Füllung schön auf und macht den Braten prall. Immer wieder begießen, nach etwa 15 Minuten Bratzeit auch die Kalbsbrühe hinzufügen. Eventuell während des Bratens etwas Wasser oder Wein nachfüllen. Übrigens: Lassen Sie sich die Knochen mitgeben, legen Sie sie neben den Braten - verbessert die Sauce! Fertige Kalbsbrust aufschneiden und warm halten. Sauce abseihen, mit Sahne vermischen und stark einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Als Beilage gibt es Salzkartoffeln und Erbsen oder Spargel, wohl auch einen grünen Salat.

## Paschtet – Leberpastete (aus dem Rußland der Zarenzeit)

Zutaten für acht Personen

1 Möhre 3 Zwiebeln 500 g Kalbsleber 4 Eßl. Öl 150 g Butter 1 Eßl. gehackte Petersilie 1 Teel. Salz 1 Msp. Pfeffer 1 Msp. geriebene Muskatnuß

Die Möhre und die Zwiebeln grob hacken. Die Leber kleinwürfeln. Das Öl erhitzen, die Leber darin anbraten und in eine Schüssel füllen. 30 g Butter zerlassen. Die Möhre und die Zwiebeln darin weich dünsten. Das Gemüse mit der Petersilie und der Leber durch die feinste Scheibe des Fleischwolfes drehen; mit den Gewürzen abschmecken. Die restliche Butter unterrühren und alles nochmals durch den Fleischwolf drehen. Die Masse in eine Form füllen, 10 Stunden kühl stellen; auf eine Platte stürzen.



## Kalbfleischeintopf



Für 8 Personen:

1 1/2 kg Kalbfleisch ohne Knochen

1 1/2 kg Kalbshaxe 3 grosse

Scheiben Ochschwanz grobes Meersalz 500 g Lauch 700 g Möhren 400 g

weisse Rübchen 1 Stauden Sellerie 2 Zwiebeln 6 Gewürznelken 4 Zehen

Knoblauch 750 g Kartoffeln 2 Markknochen 1 Essl. Weinessig 200 ml Portwein

In einen grossen Suppentopf mit 7 l Wasser das Fleisch, die Kalbshaxe

und den Ochschwanz hineingeben und salzen. Den Topf aufsetzen

und zum Kochen bringen. Den Schaum immer wieder abschöpfen.

Inzwischen vom Lauch die Wurzeln abschneiden und das Grün entfernen.

Die Lauchstangen gründlich waschen, damit sich der Sand löst und

zusammenbinden. Die Möhren waschen und putzen. Die weissen

Rübchen schälen und halbieren. Den Stauden Sellerie waschen, unten

abschneiden und die äusseren Stangen entfernen. Die Stangen in 2 bis 3

cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und mit den Nelken spicken. Den Knoblauch schälen, halbieren und in Stifte schneiden. Wenn die Suppe nach häufigem Abschäumen klar ist, das Gemüse hineingeben. Nochmals aufkochen lassen und die Hitze reduzieren, dass der Eintopf leicht köchelt. Den Eintopf zugedeckt ca. 4 Stunden garen. Nach 3 Stunden die Kartoffeln schälen. 3 Suppenkellen Fleischbrühe entnehmen und in einen anderen Topf giessen. Die Kartoffeln in der Brühe bei schwacher Hitze in ca. 45 Minuten garen. Inzwischen die Markknochen waschen und in einen kleinen Topf geben. Salzen, mit Wasser bedecken und den Weinessig hinzu giessen. Die Knochen in 30 Minuten garen. Zum Servieren das Fleisch aus dem Topf heben, vom Knochen lösen und mundgerechte Stücke schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Das Gemüse auch etwas zerkleinern und mit den Kartoffeln ringsherum anordnen. Das Mark aus den Knochen lösen, klein schneiden und auf einem kleinen Teller anrichten. Jeder Gast bekommt einen Teller mit der Fleischbrühe und kann sich seine Suppeneinlage selber wählen.



## Kalbsleber in Champignonsauce



50 g frische Champignons 1 Schalotte 20 g Butter 1/8 l Kalb-Fond (Glaseinhalt 400 ml) Salz 1 Essl. Sahne 1 Essl. gehackte, glatte Petersilie 2 Scheiben Kalbsleber (ca. 300 g) 20 g Butter 1 Teel. Öl Salz weisser Pfeffer aus der Mühle

Die Pilze abziehen, die Stiele etwas kürzen und in feine Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und sehr feinschneiden. In 20 g Butter beide kurz anrösten, mit Kalb-Fond aufgießen, salzen und gerade einmal aufkochen. Die Sahne dazu gießen, die Petersilie dazugeben und warm stellen. Von den Leberscheiben an den Rändern die Haut abziehen, kurz waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. 10 g Butter und das Öl erhitzen, die Leberscheiben darin von jeder Seite etwa 1 bis 2 Minuten braten, salzen und pfeffern. Das Bratfett weggießen, die restliche 10 g Butter in die Pfanne geben, aufschäumen die Leberscheiben wieder reingeben, in der Butter wenden, dabei salzen und pfeffern. Auf zwei vorgewärmten Tellern die Leberscheiben geben die Butter aus der Pfanne darüber träufeln, die Champignonsauce dazu geben. Dazu passe gut Rösti.

## Kalbsbraten mit Senfkruste

1 kg Kalbsbraten 1/2 Teel. Salz weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Kruste:

2 Pfirsiche 3 Eßl. Mangochutney 4 Eßl. Senf Saft von 2 Zitronen Salz und Pfeffer 1 Eßl. Curry 2 mit Salz zerriebene Knoblauchzehen 1



Spritzer Sojasauce 1 Bund gehackte Zitronenmelisse 1/8 l Weißwein

Das Fleisch mit kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Salzen und pfeffern. In einem Bräter mit erhitztem Öl scharf anbraten. Die Pfirsiche häuten, entsteinen und pürieren. Mit dem Mango, dem Senf und dem Zitronensaft eine Glasur rühren. Mit Salz, Pfeffer, Curry, den Knoblauchzehen und der Sojasauce abschmecken. Die feingehackte Melisse unterrühren. Den Braten in dem auf 200 Grad C vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten garen, dazwischen immer wieder mit der Glasur bestreichen. Mit Weißwein ablöschen. Auf einer vorgewärmten Platte mit Zitronenmelisse garniert und mit Weißwein und gemischtem Salat servieren.

## Kalbsgulasch mit Spinat



10 g Kalbsschulter Salz frisch gemahlener weißer Pfeffer 1 Knoblauchzehe 2 Eßl. Öl (20 g) 1/4 l Fleischbrühe 1000 g junger frischer Spinat 20 g Butter 10 g Mehl 2 Eßl. Zitronensaft 2 Eigelb 1 Eßl. gehackte glatte Petersilie

Das Kalbfleisch in kleine Würfel schneiden. Salz und Pfeffer darüberstreuen. Die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Fleischwürfel darin unter ständigem Umdrehen 4 bis 5 Minuten scharf anbraten. Den Knoblauch und die Brühe zugießen und bei offenem Topf 10 bis 15 Minuten garen lassen. Den Spinat putzen und in reichlich kaltem Wasser waschen. Danach in stark kochendes Salzwasser geben, gerade nur einmal aufkochen lassen und auf ein Sieb zum Abfließen schütten. Die Schmorflüssigkeit vom Gulasch in einen Topf abgießen. Aus Butter und Mehl eine helle Einbrenne bereiten, mit der Schmorflüssigkeit aufgießen und mit dem Schneebesen kräftig durchschlagen, die Sauce 3 bis 4 Minuten kochen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken, eventuell noch etwas salzen und pfeffern. Die Sauce mit den Eigelben legieren. Den Spinat

unter die Fleischwürfel mischen und die separat bereitete Sauce darübergießen. Nochmals abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.



## Kalbsragout mit Salbei

750 g Kalbfleisch ohne Knochen, 4 Knoblauchzehen, 1 Bund Salbei (oder 1 Teel. getrocknetes), 4 Eßl. Öl, 1 Eßl. Mehl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1/8 l Fleischbrühe, 1/2 Becher Schlagsahne (125 g).

Das Kalbfleisch würfeln. Abgezogene Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Mit den gewaschenen Salbeiblättern in heißem Öl anbraten. Herausnehmen. Das Fleisch im Bratfett in mehreren Portionen von allen Seiten anbraten. Mit Mehl bestäuben. Knoblauch und Salbei zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe zugießen und alles im geschlossenen Topf 45 Minuten schmoren. Die Sahne unterrühren und abschmecken. (1 Stunde 15 Minuten)

**Dazu:** Reis und gemischter Salat

*Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilagen nicht mitgerechnet): Eiweiß: 162g, Feü:96g, Kohlenhydrate: 14g, 7005 Joule/1675 Kalorien, pro Person ca. 1750 Joule 1420 Kalorien.*

Zum Tiefgefrieren geeignet Haltbarkeit etwa sechs Monate.



## Kalbsbraten mit Orangensoße



2 Orangen, 1 Zitrone, 1,5 kg Kalbsbraten, ½ Teel. gemahlene Nelken, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 3 Eßl. Öl, 1/4 l Hühnerbrühe (Instant), 1 kleines Bund Suppengrün, 2 Zwiebeln, 1/2 Becher Schlagsahne (100 g), 1 Eßl Soßenbinder.

Die Schale einer Orange mit einem Streifenabzieher abziehen. Die Orange in Scheiben schneiden. Die Schale der zweiten Orange und der Zitrone abreiben. Die Orange auspressen. Fleisch abspülen und trockentupfen. Nelken mit abgeriebener Orangen- und Zitronenschale, Salz und Pfeffer mischen. Zwei Eßlöffel Orangensaft unterrühren. Das Fleisch damit rundherum bestreichen. Zwei Stunden stehenlassen. In heißem Öl braun anbraten. Hühnerbrühe, klein geschnittenes Suppengrün, Orangenscheiben und abgezogene Zwiebeln zugeben. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze eine Stunde 30 Minuten schmoren. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Schmorsud durch ein Sieb streichen. Saft einer halben Orange, Orangenschalenstreifen und Sahne zugeben und fünf Minuten kochen. Mit Soßenbinder binden, abschmecken und zum Fleisch servieren. (Ohne Wartezeit 2 Stunden)

*Dieses Rezept ist für acht Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 177 g, Fett: 124 g, Kohlenhydrate: 49 g, 2174 Kalorien/9100 Joule, pro Portion ca. 270 Kalorien/1130 Joule*

**Dazu:** Kartoffeln und Brokkoli

## Saurer Kalbsbraten

1 kg Kalbfleisch zum Braten, 6 Eßl. Öl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 hartgekochte Eier, 1 Bund gemischte Kräuter, 2 Eßl. Essig.

Das Fleisch in zwei Eßlöffel Öl anbraten. Salzen und pfeffern und eine halbe Tasse Wasser zugießen. Auf kleiner Hitze eine Stunde schmoren. Ab und zu mit Bratensaft begießen und wenden. Eier schälen und fein hacken. Geputzte Kräuter fein hacken. Den fertigen Braten in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, so daß er unten noch zusammenhängt. Das restliche Öl, Essig, Kräuter und Eier mit zwei bis drei Eßlöffel Bratensud verrühren. Salzen und pfeffern. Den Braten mit der Soße so übergießen, daß genügend zwischen die Scheiben gelangt. Mit Folie bedeckt abkühlen lassen. Kalt aufschneiden. (Ohne Wartezeit 1 Stunde 10 Minuten)

**Beilage:** Kartoffelsalat

*Dieses Rezept ist für sechs Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 180 g, Fett: 104 g, Kohlenhydrate: 1 g, 7500 Joule/1795 Kalorien, pro Person ca. 1250 Joule/300 Kalorien.*





Zum Tiefgefrieren geeignet. Haltbarkeit etwa sechs Monate

## Kalbshaxe in Sahne



50 g Rosinen, 4 Scheiben Kalbshaxe mit Knochen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 3 EßL Öl, 250 g Zwiebeln, 1/8 l trockener Weißwein, 1/2 Teel. Bohnenkraut, 1/2 Becher Schlagsahne (125 g), etwas Zitronensaft.

Die Rosinen in kaltem Wasser einweichen. Das Fleisch salzen und pfeffern. Im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Abgezogene Zwiebeln in Ringe schneiden. Zum Fleisch geben und leicht bräunen. Wein, Rosinen und Bohnenkraut dazugeben. In der geschlossenen Pfanne 30 Minuten schmoren. Dann die Sahne dazugießen und bei kleiner Hitze ohne Deckel zehn Minuten weiterschmoren, bis die Soße cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. (1 Stunde)

**Beilagen:** Salzkartoffeln und Salat Getränks Frankenwein

*Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält*

*(Beilagen nicht mitgerechnet): Eiweiß: 141 g, Fett: 78 g, Kohlenhydrate: 58 g, 6930 Joule/1655 Kalorien, pro Person ca. 1730 Joule/410 Kalorien*

Zum Tiefgefrieren geeignet Haltbarkeit etwa drei Monate.

## Kalbsragout mit Steinpilzen

Für 4 Portionen: 50 g getrocknete Steinpilze 4 Kalbssteaks (à 120 g) 1 Becher Creme fraîche (200 g) 2-3 El Weißwein 30 g Butterschmalz Salz Pfeffer aus der Mühle Steinpilze mit ¼ l lauwarmem Wasser übergießen.



Kalbssteaks in Streifen schneiden. Die Steinpilze mit der Einweichflüssigkeit, der Creme fraîche und dem Weißwein in einem breiten Topf cremig einkochen lassen. Das Fett in einer schweren Pfanne sehr heiß werden lassen und die Fleischstreifen unter Rühren darin schnell rundherum braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in die inzwischen dick eingekochte Sauce geben, durchrühren und sofort servieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Garzeit: 15 Minuten

*Pro Portion etwa 28 g Eiweiß, 29 g Fett, 7 g Kohlenhydrate = 1797 Joule (429 Kalorien)*

**Unser Tip:** Kalbfleisch muß sehr schnell und heiß gebraten werden. Wenn es langsam schmort und dabei Saft zieht, wird es zäh und erst durch längeres Dünsten (mit Deckel etwa 20-30 Minuten) wieder weich. Deshalb: Geben Sie nur soviel Fleisch in die Pfanne, daß der Boden eben bedeckt ist. Braten sie bei starker Hitze und notfalls in zwei Portionen.

**Das paßt dazu:** Spätzle (aus der Packung) schmecken sehr gut dazu (Wasser dafür gleich zu Anfang aufsetzen!). Aber auch Rösti (aus der Tiefkühlung), Kartoffelpüree oder einfach nur Baguette. Und ein grüner Salat.

**Getränk:** Ein voller Weißwein (Chablis, Ruländer).



## Marinierte Kalbssteaks

Für 4 Portionen:

5 Salbeiblätter 5 El Olivenöl Pfeffer aus der Mühle 2 bis 3 Knoblauchzehen 1 kg Fleischtomaten 30 g Butter oder Margarine Salz 1 El Zucker abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone 500 g Kalbssteaks (in etwa 1/2 cm dicken Scheiben) 2 Bund Basilikum

Die Salbeiblätter fein hacken, mit Öl und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch pellen und dazu pressen. Die Tomaten brühen, abschrecken, häuten und achteln. In der Butter oder Margarine glasig dünsten, mit Salz, Zucker,

Pfeffer und Zitronenschale würzen und zugedeckt warm stellen. Die Kalbssteakscheiben nacheinander durch das Gewürzöl ziehen und in einer sehr heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett kurz von beiden Seiten braten, dann salzen. Basilikum in feine Streifen schneiden, über die Tomaten geben. Kalbssteaks dazu servieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Garzeit: 10 Minuten

*Pro Portion etwa 26 g Eiweiß, 27 g Fett, 11 g Kohlenhydrate = 1700 Joule (406 Kalorien)*

**Unser Tip:** Wer vorplant, kann das Fleisch über Nacht im Gewürzöl lassen.

**Das paßt dazu:** Grüne Bandnudeln

**Variationen:** Dünne Rinderfiletscheiben

**Getränk:** Weißwein



## Paprikaschnitzel

Für 4 bis 6 Personen

1 kg Kalbsschnitzel Salz Mehl 3 EL Butter 3 EL Schmalz 1 Tasse feingehackte Zwiebeln 1 1/2 EL ungarischer Delikateß- oder Edelsüßpaprika 1/2 Tasse Hühnerbrühe (frisch, aus Würfeln oder Konserve) 2 EL Mehl 1 Tasse saure Sahne

Die Schnitzel an den Kanten mehrmals einschneiden, salzen und dünn mit Mehl panieren. Alles überflüssige Mehl wird abgeschüttelt.

In einer großen Pfanne das Schmalz erhitzen, bis es dampft, und darin die Schnitzel hellbraun braten. Jede Seite braucht etwa 3 bis 4 Minuten, bis der erwünschte hellbraune Ton erreicht ist. Dann legt man die Schnitzel auf eine Servierplatte, bedeckt sie mit Alufolie und stellt die Platte zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen.

Das Schmalz aus der Pfanne gießen, die Butter auslassen und darin die Zwiebeln 8 bis 10 Minuten lang hellbraun braten. In der vom Herd genommenen Pfanne wird der Paprika mit den Zwiebeln kräftig verrührt. Dann gibt man die Brühe darüber, bringt das Ganze zum Kochen und löst mit dem Rührlöffel alle Bratenreste von der Pfanne.

Die 2 EL Mehl werden mit dem Schneebesen in die Sahne geschlagen, die nun langsam, unter ständigem Rühren, zu der Brühe in die Pfanne kommt.

Nach 2 oder 3 Minuten, wenn die Sauce ausreichend erhitzt ist, kann sie über die Schnitzel gegossen und serviert werden.

## Wiener Schnitzel

Für 4 Personen

2 Eier 2 EL Wasser 1 kg Kalbsschnitzel Salz Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 1/4 Tasse Mehl 1 Tasse Semmelbrösel 350 g Schmalz

Die Schnitzel werden an den Rändern mehrmals eingeschnitten, reichlich gesalzen und gepfeffert und in das Mehl getaucht. Das überschüssige Mehl wird abgeschüttelt. Danach taucht man die Schnitzel in die mit Wasser verrührten Eier und paniert sie anschließend mit den Semmelbröseln. Auch die Brösel müssen gleichmäßig abgeschüttelt werden - und dann kommen die Schnitzel für mindestens 20 Minuten in den Kühlschrank.

Sie werden im heißen Schmalz auf jeder Seite jeweils 3 bis 4 Minuten gebraten, müssen auf Küchenkrepp abtropfen und werden mit Zitronenspalten oder Sardellensauce serviert.

## Rahmschnitzel

Für 4 bis 6 Personen

1 kg Kalbsschnitzel (4 bis 6 Scheiben, etwa 1/2 cm dick) Salz Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer Mehl 60 g Butter 60 g Pflanzenöl 1 Tasse frische, in Scheiben geschnittene Champignons 1/2 Tasse süße Sahne

Die an den Kanten mehrmals eingeschnittenen Schnitzel salzen, pfeffern sowie dünn und gleichmäßig mit Mehl panieren. Alles überflüssige Mehl wird abgeschüttelt.

Butter und Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen und die Schnitzel darin beiderseits 1 bis 2 Minuten anbraten.

Dann wird die Hitze verringert, und sie müssen noch einmal auf beiden Seiten 5 bis 6 Minuten braten. Während der Zubereitung der Sauce werden die Schnitzel auf eine vorgewärmte Servierplatte gelegt und lose mit Alufolie bedeckt.

Das Fett wird bis auf eine dünne Schicht aus der Pfanne gegossen. Dann die Champignons für 3 bis 4 Minuten darin dünsten. Zum Schluß kommt die Sahne hinein, wird mit den Bratenresten sorgfältig verrührt und kurz aufgekocht, bis sie gleichmäßig vom Löffel läuft und ihn dabei nur leicht überzieht.

Nach dem Abschmecken gießt man die Sauce über die Schnitzel und trägt das Gericht sofort auf.

## Kalbshaxen

Für 4 bis 6 Personen

4 Kalbshaxen, jede etwa 1 kg schwer und jede vom Metzger in 3 oder 4 Teile gesägt 2 EL weiche Butter 1 Tasse feingehackte Zwiebeln 1/2 Tasse geschabte und gewürfelte Pastinaken 1/2 Tasse geschabte und gewürfelte Karotten 1/4 Tasse grob gehackter Sellerie 1 Lorbeerblatt 1/4 TL Thymian 6 Pfefferkörner 1/8 TL Majoran 75 g grob gehackter Speck 2 Tassen Rindsbrühe, frisch, aus Würfeln oder Konserve Salz

Den Backofen auf starke Hitze (250°) vorheizen. Die Haxen mit dem Backpinsel gleichmäßig einbuttern und in einen Bratopf legen. Zwiebeln, Pastinaken, Karotten, Lorbeerblatt, Thymian, Pfefferkörner, Majoran und Speck werden über die Fleischstücke gestreut. Dann wird das Fleisch etwa 15 Minuten lang im Rohr gebraten, bis alles leicht angebräunt ist.

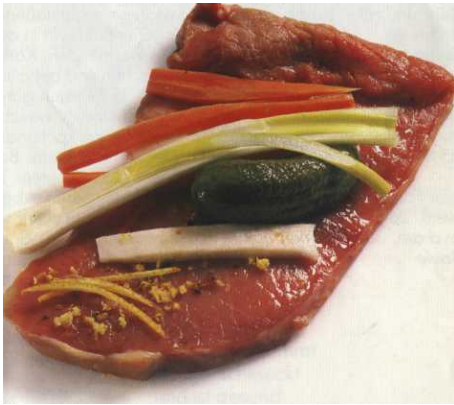
Nun kommt die vorher zum Kochen gebrachte Brühe in den Bratopf, und alle angegarten Teile werden mit dem Holzlöffel gelöst. Man schaltet die Hitze auf etwa 180° herunter und läßt das Fleisch für ungefähr 1 1/2 Stunden zugedeckt schmoren. Währenddessen wird es 2- oder 3mal gewendet. Sobald die Haxen gar sind, legt man sie auf eine Platte, die in den nur noch schwach beheizten Backofen (100°) gestellt wird.

Die Bratensauce gibt man durch ein feines Sieb und drückt dabei die Gemüse vor dem Wegwerfen kräftig aus. Dann wird soviel Fett abgeschöpft wie möglich, und man schmeckt ab. Sollte die Sauce zu fade schmecken, so läßt man sie offen über starker Hitze kochen, bis sich ihre Menge um ein Viertel oder die Hälfte reduziert hat. Nach abermaligem Abschmecken wird sie über die Haxen gegossen oder separat in einer Sauciere serviert.

Zu Kalbshaxen reicht man traditionsgemäß Kartoffelknödel



## Kalbsroulade



4 Kalbsrouladen (á 150g) 1 unbehandelte Zitrone roter Pfeffer, Salz 50 g fetter Speck  
4 Gewürzgurken 7 Möhre 2 Frühlingzwiebeln 5 EL Öl

Kalbsrouladen ausbreiten und mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln. Pfeffern und salzen. Speck in dünne Streifen teilen, Gewürzgurken der Länge nach vierteln, Möhre schaben, fein hobeln und in kochen-, dem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abtropfen. Frühlingzwiebeln putzen, auf 10cm Länge abschneiden und der Länge nach halbieren. Alles auf den Rouladen verteilen, zusammenrollen und befestigen. In dem erhitzten Öl anbraten, mit Wasser angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 35 Minuten schmoren.

Vier Portionen zu je: 34 g Eiweiß, 26 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 385 Kalorien/1620 Joule.

## Kalbfleisch mit Sardellen-Limettensoße

Von Kurt Jäger

(Kurt Jäger ist Chefkoch im Hotel Haferland auf dem Darß)

Für dieses österreichische Gericht schneidet man am besten das Fleisch von einer Kalbshaxe runter, nachdem man den Knochen ausgelöst hat, für vier Personen brauchen Sie ein gutes Kilo. Wenn Ihnen das zu mühsam ist, können Sie beim Metzger auch gleich Ossobuco-Scheiben kaufen und die dann in dreimal drei Zentimeter große Würfel zerteilen. Die Knochen aber nicht wegwerfen, die geben der Soße später eine Extrawürze. Auch das Mark würde ich immer mitkochen.

Das Fleisch als Erstes salzen und pfeffern, das ist wichtig, später kriegen Sie den Geschmack nicht mehr rein, und mit einer fein gehackten Zwiebel und den Knochen anbraten, aber nicht zu scharf, es sollte nicht braun werden, das schmeckt am Ende zu heftig.

Zum Braten nehme ich ein Klötzchen Butter und einfaches, neutrales Kern- oder Rapsöl. Wenn das Fleisch die Farbe eines guten Cappuccinos hat, kann man es mit einem Schluck Weißwein oder Brühe ablöschen und einen kleinen Becher Sahne, etwa 200 Gramm, dazugeben. Das lässt man noch ein paar Minuten einkochen, dann kommen zwei gehackte Sardellenfilets in die Soße und ein Streifen unbehandelter Limetten- oder Zitronenschale.

Eins von beidem. Wenn Sardellen in Öl eingelegt waren, sollte man sie vorher kurz wässern, am besten sind eh die aus der Salzlake.

Deckel drauf und ganz langsam kochen lassen, damit der Fleischdampf nicht entweicht. So haben Sie am Ende Soße für vier Personen. Nach anderthalb Stunden auf dem Herd oder im Ofen - ich persönlich bin kein Fan davon, alles im Ofen zu schmoren - ist das Fleisch gar.

Wer's vornehm mag, nimmt das Fleisch jetzt raus, stellt es warm passiert die Soße durch ein Sieb. Ich persönlich mag es nicht so gern. Wenn ich für mich koche, werfe ich nur die Knochen weg und lasse sonst alles im Topf. Wegen der Sahne muss man die Soße nicht mehr groß anbinden, die wird von alleine sämig. Ich würde sie aber ganz zum Schluss mit einem Schuss süßsauren Essig abschmecken. Am gängigsten ist der weiße Balsamico, aber Apfel-, Estragon- oder Holunder-Essig gehen auch.

Ganz raffiniert wird es, wenn man einen Apfel würfelt, am besten Boskop, der ist sauer und nicht so mehlig, und noch ein paar Minuten in der Soße ziehen lässt, aber wirklich nur ein paar Minuten.

Dazu isst man in Österreich typischerweise Risipisi, also Reis mit Erbsen. Aber Nudeln oder ein schönes Püree gehen auch. Ich finde Risipisi am besten, das saugt die Soße gut auf. Die Erbsen dafür kann man ruhig tiefgefroren kaufen, die schmecken meistens eh viel süßer als die frischen, weil die gleich nach der Ernte in der Gefriertruhe landen, weshalb der Zucker keine Chance hat, sich in blöde Stärke umzuwandeln.

## Raznjici - KALBFLEISCH UND SCHWEINEFLEISCH AM SPIESS

Für 4 bis 6 Personen

½ kg Kalbfleisch ohne Knochen, in 4 cm große Würfel geschnitten ½ kg mageres Schweinefleisch ohne Knochen, in 4 cm große Würfel geschnitten Salz Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 2 EL Pflanzenöl 1 Tasse dünne Zwiebelscheiben 15 kleine Lorbeerblätter, in zwei Hälften gebrochen 2 EL feingehackte Zwiebeln

Alle Fleischwürfel mit Küchenkrepp trockentupfen, salzen und pfeffern und zusammen mit den Zwiebelscheiben gründlich in dem Pflanzenöl wälzen. Man lässt sie so in der zugedeckten Schüssel für mindestens 3 Stunden im Eisschrank stehen und rührt währenddessen gelegentlich um. Dann legt man sie auf einen Teller und hebt die Marinade zum weiteren Grillen auf.

Die Fleischwürfel werden auf Bratspieße gesteckt - immer abwechselnd einmal Kalbfleisch und einmal Schweinefleisch. Zwischen die einzelnen Paare kommt ein halbes Lorbeerblatt. Man kann **raznjici** im elektrischen Grill oder — was noch besser schmeckt - über Holzkohle im Gartengrill zubereiten. In beiden Fällen sollte das Fleisch 10 bis 15 cm von der Wärmequelle entfernt sein. Wenn die Spieße nicht durch einen Motor gedreht werden, muß man das Fleisch auf beiden Seiten je 10 Minuten grillen. Das Schweinefleisch soll in der Mitte gar sein. Während des Garens werden die Spieße gelegentlich mit etwas Marinade beträufelt.

Zum Servieren kann man **raznjici** von den Spießern herunterschieben oder jeden Spieß auf einen Teller legen. So



oder so wird das Fleisch zum Schluß mit zerhackten Zwiebeln bestreut.

## Tiroler Kalbsleber

Für 4 bis 6 Personen;

Salz 2 EL Essig Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer ½ Tasse Hühnerbrühe, frisch, 6 Scheiben Kalbsleber, je 1-1,5 cm dick (etwa 3/4 kg) Mehl 3 EL Schmalz ½ Tasse feingehackte Zwiebeln aus Würfeln oder Konserve 1 EL Mehl 1/8 l saure Sahne 1 TL Kapern, abgetropft und feingehackt

Die Leberscheiben werden gesalzen, gepfeffert und dünn mit Mehl paniert. Überflüssiges Mehl schüttelt man kräftig ab.

Das Schmalz läßt man über starker Hitze in der Pfanne aus, bis es dampft, und brät darin die Leber beidseitig 2 bis 3 Minuten rasch an. Sie soll nicht durchgebraten sein, sondern innen rosa bleiben. Dann stellt man sie auf einer Platte mit Alufolie bedeckt zum Warmhalten in den schwachtemperierten Backofen.

Das Fett in der Pfanne wird bis auf eine dünne Schicht abgegossen. In dem Rest dünstet man die Zwiebeln 2 bis 3 Minuten, bis sie leicht gläsern aussehen. Dann gießt man den Essig darüber, schaltet den Herd auf starke Hitze und läßt den Essig fast vollkommen verkochen. Anschließend wird mit der Hühnerbrühe aufgegossen, die 2 bis 3 Minuten aufkochen muß. Währenddessen löst man mit dem Holzlöffel alle Bratenreste von der Pfanne und verrührt sie sorgfältig.

Den 1 EL Mehl verquirlt man in einer Schüssel mit der sauren Sahne, die nun zusammen mit den Kapern in die Brühe gerührt wird. Man läßt die Sauce unter ständigem Umrühren noch 1 Minute lang ziehen, gießt sie dann über die Leber und trägt sofort auf. Als Beigabe schmeckt zu Tiroler Kalbsleber gedämpfter Reis und grüner Salat besonders gut.

## Dusené Teleci na Kmine - KALBSRAGOUT MIT KÜMMEL

Für 4 Personen

1 kg Kalbfleisch (Schulter), in 3 cm dicke Würfel geschnitten Salz Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 50 g Butter ½ Tasse feingehackte Zwiebeln 2 EL Mehl 1 ½ EL Kümmel 1 ½ Tassen Hühnerbrühe 1 Tasse feingehackte frische Pilze

Die Butter in einer großen Deckelpfanne auslassen und darin die Zwiebeln über mittlerer Hitze etwa 7 Minuten schwenken, bis sie gläsern aussehen. Anschließend werden sie mit den gesalzenen und gepfefferten Kalbswürfeln verrührt. Dann kommen Mehl und Kümmel darüber, alles wird sorgfältig vermischt und muß fest zugedeckt über sehr schwacher Hitze 10 Minuten lang dünsten. Man schüttelt die Pfanne gelegentlich, damit das Fleisch nicht anhaftet. Es wird nun mit der Brühe übergossen, die kurz aufkochen muß, bevor man die Temperatur herunterschaltet. Das Ragout soll mit den zum Schluß hineingegebenen Pilzen zugedeckt 1 Stunde lang schmoren. Gegebenenfalls muß zwischendurch eßlöffelweise Brühe nachgefüllt werden. In der Tschechoslowakei ißt man dieses Gericht meist zu Butternudeln.

## Borjúpörkölt - GESCHMORTES KALBFLEISCH MIT PAPRIKASCHOTEN UND TOMATEN

Für 4 bis 6 Personen

1 kg Kalbsgulasch (Schulter in 3 cm großen Würfeln) 60 g Schmalz 2 Tassen feingehackte Zwiebeln ½ TL feingehackter Knoblauch 1 EL ungarischer Delikateß- oder Edelsüßpaprika 3 reife Tomaten, enthäutet, entkernt und grobgehackte (etwa 3/4 Tasse) 1 grüne Paprikaschote, entkernt und grobgehackte (etwa ¼ Tasse) Salz

Das Schmalz in einem 4- oder 5-Liter-Topf auslassen und darin die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch 8 bis 10 Minuten lang leicht anbräunen. In den vom Herd genommenen Topf den Paprika rühren und dann das Kalbfleisch dazutun. Es muß gut zugedeckt über ganz schwacher Hitze ½ Stunde lang schmoren.

Danach werden die Tomaten bei gelegentlichem Umrühren eine weitere halbe Stunde lang mitgeschmort. Während der dritten halben Stunde garen außerdem die Paprikaschoten mit. Es wird wieder gelegentlich umgerührt. Wenn die Flüssigkeit der Tomaten nicht ausreicht, gibt man ein wenig Wasser nach. Die Sauce soll sehr dick bleiben. Man schmeckt mit Salz ab und trägt mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis auf.

## Kalbsreisfleisch

Für 4 bis 6 Personen

2 EL Schmalz ½ Tasse gewürfelter, gepökeltes Schweinefleisch, ½ cm dicke Würfel (60 g) 1 kg Kalbsschulter ohne Knochen oder ein Stück vom Hals oder von der Brust, in große (3—4 cm) Würfel geschnitten 1 TL Salz Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 1 Tasse feingehackte Zwiebeln ½ TL ungarischer Delikateß- oder Edelsüßpaprika 1 Tasse Hühnerbrühe, frisch, aus Würfeln oder Konserve 1 Tasse ungekochter Reis 2 EL geriebener Parmesankäse (nach Belieben)

Den Backofen auf Mittelhitze (180°) vorheizen. Das Schmalz in einer großen Pfanne stark erhitzen und darin das Pökelfleisch von allen Seiten anbräunen, es dann aus dem Fett herausheben und zum Abtropfen auf eine doppelte Lage Küchenkrepp geben.

In dem heißen Schmalz werden nun die mit Küchenkrepp abgetrockneten Kalbfleischwürfel von allen Seiten angebräunt. Man hebt sie danach in eine Kasserolle und bestreut sie gleichmäßig von allen Seiten mit Salz und Pfeffer.

Das Fett wird bis auf eine dünne Schicht aus der Pfanne gegossen und darin die Zwiebeln unter gelegentlichem Umrühren 8 bis 10 Minuten lang leicht gebräunt. In die vom Herd genommene Pfanne streut man anschließend die



Paprikas und verrührt ihn sorgfältig mit den Zwiebeln. Dann füllt man mit Hühnerbrühe auf, bringt das Ganze zum Kochen und löst mit dem Holzlöffel alle Bratenreste von der Pfanne. Die Brühe mit den Zwiebeln sowie das angebräunte Pökelfleisch werden zu den Kalbfleischwürfeln geschüttet und verrührt.

Man bringt den Kasserolleninhalt auf dem Herd zum Kochen und läßt ihn für etwa 50 Minuten im Rohr fest zugedeckt schmoren, bis das Fleisch halb weich ist.

Dann wird der Reis dazugegeben, und die Kasserolle muß noch einmal für etwa ½ Stunde in den Backofen. Man rührt währenddessen ein- oder zweimal um und fügt bei Bedarf 1 oder 2 EL Wasser beziehungsweise Hühnerbrühe nach. Vor dem Anrichten die Hälfte des Parmesans daruntermengen und den restlichen Teil darüberstreuen. Es schmeckt aber auch ohne Käse ausgezeichnet.

### **Aus Julie Schrader´s KOCH- UND GENIESSERBUCH**

#### **Holländischer Kalbsbraten**

Man nehme eine ganze Kalbskeule, wasche sie gründlich und enthäute sie mit dem Piquöhr und dem Spitzmesser. Ist dieses geschehen, trockne man sie gründlich ab und reibe sie mit Salz, Schwarzpfeffer und Salbei ein. Alsdann gebe man in den großen Bratentopf reichlich Butter, in welche, aufbritzend, die Keule gelegt wird. Es ist ratsam, das Fleisch von vornherein ständig mit Butter zu übergeußen, damit es nicht gemein braun wird, sondern zartgelb verbleibt. Die Würzung zu vollenden und den Braten zu kräftigen, fügt man nach einer Stunde gesunde Schinken-Würfel, wohl an ein Pfund, hinzu, die man langsam eine weitere Stunde mit dem Fleisch eindünsten läßt. Bevor man die gare Keule aus dem Bratentopf hebt, bestreicht man sie gründlich mit Köstritzer Schwarzbier, wovon aber nichts in den verbleibenden Sud kommen soll, welcher nun mit den Spalten von fünf großen Äpfeln angereichert wird, schöne Süß-Äpfel, z. B. Kaiser-Äpfel oder Goldparmähne. Die Äpfel werden gar geschmort, zusammen mit drei, vier Chalotten und einer roten Wurzel. Sodann passire man alles durchs Spalt-Sieb und füge dem Sud einen halben Liter saurer Sahne hinzu und zwei Tassen schöner, gelierter Kalbsbrühe. Die Sämigkeit erreicht man durch das Einrühren von einer Tasse Stärkemehls (in Wasser aufgelöst). Mit Salz abschmecken, Pingeln und — so man diesem edlen Geschmacke frönt — kleine gekochte Steinpilze beigegeben. In Hannover habe ich eine Sauce kennen gelernt, welche nicht nur mit Süß-Äpfeln durchgestiebt war, sondern auch mit etlichen wohlschmeckenden Tomaten, wodurch die Sauce nicht nur in Vollendung gekrönt, sondern auch allerliebste rosa eingefärbt wird.

Der Hausherr schneidet den Braten und unterzieht sich der Mühe, gleichmäßige, in Richtung der Fasern verlaufende Stücke abzuschneiden. Man setzt den Braten als Ganzes auf die Tafel, nicht tranchirt, was eine Unsitte ist. Man gibt zärtliche Croquettes von Kartoffel-Mus, Kressen-Salat und im Herbst Rosenkohl in Musquat-Sauce hinzu.

#### **Kalbsbrust Kaiser Wilhelm**

Die gelöste Kalbsbrust wird so behandelt, daß von der einen Seite eine große Tasche zum Füllen in dieselbe geschnitten wird. Die Handhabung ist am besten mit dem Füsilier-Messer oder dem großen Fleisch-Stecker. Ist die Tasche vorhanden, wäscht man die Brust gründlich ab und trocknet sie auf dem Linnen derb aus. Nun legt man sie, so daß sie commode bedeckt ist, in eine mit Buttermilch gefüllte Satte, worinnen sie einen Tag lang bleibt. Dann wird sie herausgenommen und wiederum schön abgetrocknet, mit Salz und Piment abgerieben und mit einem Hauch französischen Cognacks eingesprengt. So läßt man sie noch zwei bis drei Stunden stehen, ehe man sie füllt.

Die Füllung ist nun das wahrhaft Kaiserliche! Man hat vier bis fünf Waldschnepfen gerupft, gesengt, ausgenommen, gewaschen und bei milder Hitze in einem hohen Topf mit ein wenig Salz gegart. Das Vöglein-Fleisch wird von den Knochen abgesucht und nach dem Erkalten in süße Sahne gelegt, worinnen es mindestens einen halben Tag lang schwimmen soll. Nun wird das Schnepfen-Fleisch in kleinste Stücklein gerissen (nicht geschnitten!), mit drei Loth gekochter Morcheln, zwei Loth gekochter und im Mörser zerstoßener ägyptischer Rosinen, Pingeln, dem Brei von drei Loth gekochten Böden der belgischen Artischokke, ganzen Nelkenköpfen und einem gehörigen Schuß französischen Cognacks vermischt. Wer's mag, gibt einen kleinen Löffel Rosmarien daran, auf jeden Fall aber Salz und eine gute Prise Musquatnuß. Außerdem wird ein halbes Pfund Oldenburger Rotschinken in kleinste Würfel geschnitten, alles mengt man kräftig zu einer delicates Füllung zusammen, die in die Tasche der Kalbsbrust geräth, welche man nach der Füllung mit Nadel und Twist zunäht. Eine dreiviertel Stunde lang röstet man die Brust in der Backröhre bei gutem Feuer, wobei alle fünf Minuten Butter und etwas Weißbier darüber gegeben werden muß, daß das Fleisch nicht verbrennt.

Man gibt der Kalbsbrust Kaiser Wilhelm keine Sauce hinzu, sondern ißt sie trocken und dazu geröstetes Weißbrot, Gurkensalat und Quitten-Compot. Der Hausherr gibt sich allergrößte Mühe, die Kalbsbrust in fingerdicke Scheiben zu schneiden, so, daß die Füllung wie bei einer Torte erhalten bleibt.

#### **Welfische Kalbs-Herrlichkeit**

Dieses Recept stammt aus der edlen Küche unserer hochsel. Königin Marie, welche in Zuthaten nicht sparsam, in der Anrichtung wahrhaft fürstlich und im Genießen gediegen gewesen ist. Man nehme, weil man hat, auf den Kopf ein gutes halbes Pfund von Kalbs-Medaillon, welches schön gewaschen und dann abgetrocknet wird. Alsdann lege man's



für einen halben Tag in weißen Wein. Wieder herausgenommen, trocknet man's abermals gründlich ab. Nun werden die Fleischstücke so zugerichtet, daß man Handteller große Fladen von Zweifinger Dicke hat. Auf diese legt man zuerst jeweils eine dünne Scheibe von Oldenburger Rotschinken, darauf eine dickere Scheibe von geräucherem Stör-Lachs und auf diese wiederum eine Schinkenscheibe. Man hält alles durch gewöhnlichen Twist zusammen, welchen man, wie bei einem Paket, um das Ganze herumwindet. Derselbe wird vor dem Serviren wieder entfernt. In die große Casserolle läßt man inzwischen reichlich gute Butter aus, wo hinein die Pakete mit dem Kalbfleisch nach unten, gesetzt werden. Bei mildem Feuer werden die Pakete eine halbe Stunde lang gedünstet, wobei man die Casserolle mit einem Deckel gehörig verschließt. Es ist immer genügend Butter nachzugeben, daß sich's Fleisch nicht ansetzt und die Beschichtung keinen Brand erleidet. Für diese Sorte edlen Fleisches gibt es kein Aroma von Zwiebeln, Knoffel oder Chalotten, auch nimmt man keinen Pfeffer! Sind die Pakete gar, was man durch Einstich mit dem Piquöhr prüft, nimmt man sie vom Feuer und hält sie in der Röhre heiß. Der zurückgelassene Braten-Sud wird nun mit fein gesiebtem Roggenmehl beschichtet, welches man vorsichtig auf Röstung bringt. Im Mörser zerstößt man mit Kraft vier bis fünf Heringsmelcher, ein Loth köstlicher Sardellen und ein Loth russischen Kaviars. Der Brei geräth in die Röstung, die nunmehr mit einem halben Liter besten Toquaier-Weines abgerührt wird, wobei zu bemerken ist, daß der Inhalt der Casserolle nicht mehr kochen darf, um die Wein-Blume zu erhalten. Die Sauce muß sehr rasch und sehr gut durchgerührt werden, weil sie rasch ansetzt. Am Ende zieht man halb-steif geschlagene süße Sahne darunter. Diese vornehme Sauce, welche der Schärfe nicht entbricht, wird über die heißen Fleisch-Pakete geschülpt, welche mit Citronen-Scheiben und Kresse garniert, auf die feine Tafel gelangen. Man reicht frische Schwarzwurzeln in holländischer Sauce, Gelee von Madeira, Harrikots\* und Salat von Mangold-Spitzen in saurer Sahne dazu. Wein: Clos de Vougeaut.

### **Kalbsrücken nach Art Herzog von Albany**

Für eine feine Gesellschaft von acht Personen reichen für diesen Gang fünf Pfund erlesenen Kalbsrückens (auch Truffoh Cotelette genannt), welchen man einen Tag in Buttermilch gibt. Darnach wird er schön abgetrocknet und mit Salz, Schwarzpfeffer und Rosmarien eingerieben. Man fügt dem Fleisch hier und da mit dem Piquöhr Stiche bei, in welche man Stücke von Hirsch-Talg schiebt. Auf den großen Bratling legt die bedachte Hausfrau ein Rost, worauf der schöne Braten geschoben wird. In den Bratling gibt sie zur Andünstung ein halbes Pfund guter Butter und ein viertel Pfund Hirschtalg. Der Ofen ist sehr heiß und nimmt nun den Bratling nebst Rost und Fleisch auf. Man rechnet mit einer Stunde Röstung, doch ist mit der Spicknadel und dem Piquöhr zu prüfen, in welchem Zustand sich der Rücken befindet. Wenn die Röstung sehr rasch fortschreitet, aber das Innere noch nicht gar ist, legt man über das Fleisch ein feuchtes Linnentuch. Es ist verkehrt, Kalbsrücken mit Fett oder Weißbier zu begeußen, was eine scharfe Kruste bildet, aber das Fleisch nicht edel und gefügig macht. Ist der Rücken gar, gibt man ihn mit dem Rost auf den Seitling und stellt den Bratling aufs offene Feuer.

Inzwischen hat man ein Pfund Rindermark gekocht und durchs Haarsieb passirt (man kann dasselbe auch mit dem Pümpel im großen Mörser zerstoßen!). Dieses feine Mark kommt in das brodelnde Fett und wird einen kleinen Augenblick darin aufgebraten. Auf der Herdplatte sind an die acht Chalotten-Stückchen gelbbraun geröstet worden. Man gibt sie in den Sud, welcher nun mit einem Liter kräftiger Brühe aufgelöst wird. Unter raschestem Verrühren gibt man eine halbe Tasse in Wasser aufgelösten Weizen-Mehls darunter, schmeckt mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker ab. Bildet sich eine zu große Fettschicht auf der Sauce, schöpft man diese mit dem kleinen Schleef\* ab. Zum Schluß gibt man zwei kleingehackte saure Gurken, Pingeln und — wer's mag — ein Loth kleingeschnittener, gekochter Stein-Pilze hinzu.

Der Kalbsrücken wird an der Tafel vom Hausherrn geschnitten und tranchirt, wobei darauf zu achten ist, daß die Scheiben nicht zu dick gerathen. Lieber einmal mehr reichen als zu dicke Stücken! Man gibt gerne Bleichsellerie, Blumenkohl, Brochetten von Kohlrabi und Birnen-Compot in Ingfer dazu.

### **Kälber-Nuß in Oldenburger Wachholder Sauce**

Die Kälber-Nuß ist an sich ein sehr weiches Fleisch und bedarf keines allzu kräftigen und langen Schmors. Im großen Bratentopf sind eine gute halbe Stunde bei schöner Hitzigkeit gerade recht. Kälber-Nuß ist in einem Stücke nur von kleinem Gewicht. Merke: Wenn Deine Gesellschaft von größerem Umfange, nimm mehrere Nüsse. Der gute Magen verträgt in der Speisefolge von vier bis fünf Gerichten ein gutes halbes Pfund Fleisch! Man gibt den Nüssen ein wundervolles Aroma, indem man sie einen halben Tag lang in weißen Wein legt. Darnach gut abtrocknen und in guter Butter, bestreut mit Salz und Schwarzpfeffer, langsam durchbraten. Inzwischen hat man in einem Liter kräftiger Brühe zwei Dutzend Wachholder-Beeren, vier bis fünf Lorbeer-Blatt, eine halbe Sellerie-Knolle, ein bis zwei rote Wurzeln, eine Petersilien-Wurzel, etwas Thymian und ein Gran Majorahn aufgekocht. Man gibt alles durch das Haarsieb. Mit der lauterer Wachholder-Brühe übergießt man am Schluß der Röstung die Kälber-Nüsse, welche nun noch fünf bis zehn Minuten lang in der Brühe ziehen. Dann nimmt man sie heraus und hält sie in der Röhre warm. Unnötiges Fett wird raschest abgeschöpft. Zu der Brühe gibt man reichlich eine Tasse süßer Sahne und quirlt das Gelbe von fünf bis sechs Eiern darunter. Gut eine Tasse voll Gries ist durchs Spalten-Sieb vom Groben ganz gereinigt. Man mollert es mit etwas heißem Wasser an und dickt damit die Sauce an. Ein winziger Schuß Weinessigs wird der Sauce untergegeben, sobald man sie vom Feuer genommen hat.



Es gibt auch die Bremer Art dieser Sauce, wo man die Wachholder-Beeren heil in der Sauce beläßt und zum Schluß einen gehörigen Schuß von Wachholder-Beeren-Schnaps drunter rührt.  
Im Hannoverschen ist diese Sauce bei Hasenbraten bekannt, wird aber ohne Eigelbe angerichtet.  
In Hamburg soll man der Sauce glasierte Speckwürfel begeben.

## Berliner Kalbsfrikassee

1,2 kg Kalbsbrust; 1 Mohrrübe; 1 Zwiebel; 1 kleines Stück Sellerieknolle; 6 Pfefferkörner; 1 kleine Kalbsmilch; 1/2 kleiner Blumenkohl; 200 g Morcheln; 2 Eßlöffel Butter; 1 großer Eßlöffel Mehl; 2 Eigelb, 1/4 Tasse Sahne; 1 kleines Glas Weißwein; 1/2 Zitrone; Spargelstücke; 2 Eßlöffel Kapern.

Kochzeit: ¼ - ½ Stunden.

Die Brust von den Knochen befreien oder gleich vom Schlächter auslösen lassen. In Stücke von 50—60 g schneiden, in heißem Wasser ansetzen, nach dem Aufkochen abschäumen, das Wurzelwerk und die Pfefferkörner hinzugeben, leicht salzen und langsam garkochen. Die Kalbsmilch wässern, überbrühen, und für sich dünsten. Die Morcheln, den Blumenkohl, in Röschen geteilt, auch einige Spargelstücke, für sich abkochen oder dünsten, abgießen und bereithalten. Sobald das Fleisch gar ist, von der Butter und dem Mehl eine helle Schwitze bereiten, den größten Teil der passierten Brühe hinzugießen, gut verrühren, und unter Zusatz des Weißweins und der dünn abgeschnittenen Zitronenschale zu einer schmackhaften Sauce verkochen. Die Sauce abseits der Hitze mit dem mit der Sahne verquirlten Eigelb binden und mit Zitronensaft abschmecken. Das abgetropfte Fleisch in einer tiefen Schüssel anrichten und mit der in Scheiben geschnittenen Kalbsmilch belegen. Darüber die Morcheln, den Spargel und die Blumenkohlröschen geben, reichlich mit Sauce übergießen und mit Kapern bestreuen. Man kann die Kalbsmilch und die Gemüse fortlassen, dann ist das Frikassee aber nicht mehr nach alter Berliner Art.

## Kalbsleber auf Berliner Art

600 g Kalbsleber; 12 Apfelscheiben von 1 cm Dicke; 3 große, halbierte, in Scheiben geschnittene Zwiebeln; 75 g Butter; Mehl.  
Bratzeit: 5—6 Minuten.

Die von Haut und Sehnen befreite Leber in vier gleichmäßige Scheiben schneiden, leicht mehlen, auf beiden Seiten in Butter braten und erst nachträglich salzen. Die Apfelscheiben — die Äpfel geschält, das Kerngehäuse ausgestochen — braten, die Zwiebelscheiben in Butter goldgelb rösten. Die Leberscheiben anrichten, mit den Apfelscheiben belegen, die Zwiebelscheiben mit der Bratbutter darüber schütten und mit gehackter Petersilie bestreuen.

## Lungenhaschee mit Setzei

1 Kalbslunge mit Herz; 1 Zwiebel; 1 Mohrrübe; 1 Petersilienwurzel; 8 Gewürzkörner. Zur Sauce: 1 Butter; 2 Eßlöffel Mehl; 1 feingehackte, mittelgroße Zwiebel; Essig. 4 Setzeier.

Kochzeit der Lunge: 2 Stunden.

Lunge und Herz waschen, in Stücke schneiden, zum Kochen bringen, abschäumen, das Wurzelwerk und die Gewürze sowie etwas Salz hinzugeben und weichkochen. Von der Butter, der darin geschwitzten Zwiebel und dem Mehl eine helle Schwitze bereiten, mit ungefähr 3/4 l der passierten Lungenbrühe aufgießen und eine sämige Sauce kochen. Nach dem Garwerden das Fleisch etwas abkühlen, gut abtropfen, hacken oder durch die Fleischmaschine treiben, mit der Sauce binden und mit Essig, Pfeffer und noch fehlendem Salz herzhaft abschmecken. Auf das angerichtete Haschee die Setzeier geben.



1/2 Eßlöffel

## Steinpilz-Gulasch (ein Trost)

Ein halbes Pfund Kalbfleisch, grob gewürfelt, 20 g Butter, ein TL Glutamatwürze, knapp ein TL Salz, ein halbes Pfund Steinpilze, in groben Stücken, ein gehäufter TL Maisstärke, ein EL Wasser, ein Bund Petersilie, fein gehackt

Kalbfleisch in Butter zugedeckt fast weich dünsten (etwa 40 Minuten). Glutamatwürze, Salz und die in Stücke geschnittenen Steinpilze zugeben, weitere 30 Minuten dünsten. Maisstärke und Wasser miteinander verrühren, zum Gulasch geben, einige Minuten wallen lassen. Zum Servieren mit Petersilie bestreuen. Eine geeignete Beilage ist körnig gekochter Reis.

## Kalbfleisch mit Artischocken (besonders edel)

Ein Pfund Kalbsrücken, Flüssigkeit aus der Artischockendose, mit Wasser aufgefüllt auf einen halben l, ein Stückchen Sellerie, ein sehr kleines Eckchen Lorbeerblatt, eine halbe Gewürznelke, 40 g Butter, eine Zwiebel, gehackt, eine Zehe Knoblauch, gehackt, ein halber TL Salz, ein viertel TL Pfeffer, eine Dose (etwa 400 g Einwaage) kleine ganze Artischocken, Saft einer halben Zitrone, ein TL Maisstärke, sechs gefüllte Oliven

Durch einen Dampf-Drucktopf kann hier die Zubereitung wesentlich verkürzt werden: Fleisch von den Knochen lösen, in Würfel schneiden, beiseite stellen. Knochen mit, Sellerie, Lorbeerblatt, Gewürznelke im Drucktopf 40 Minuten auskochen. Brühe abseihen. Fleischwürfel in 40 g Butter mit Zwiebel und Knoblauchzehe anbraten, Brühe mit Salz und Pfeffer dazugießen. Fleisch im offenen Topf langsam gar ziehen lassen (etwa 40 Minuten). Artischocken und Oliven zugeben, heiß werden lassen. Maisstärke mit Zitronensaft verrühren, in den Topf geben, kurz aufkochen

## Rund ums Kalb



lassen, servieren.

Den Griechen war pralle Fresserei schon immer verächtlich. Sie halten es mit den kleinen Schüsseln wohlabgestimmter Speisen, in denen die Produkte des Landes auf das anregendste zur Wirkung kommen. Besonders edel und liebreizend ist der Zusammenklang von Artischocken, Zitrone und saftigem Fleisch von Lamm oder Kalb.

### Kalbsbries mit Karotten (zart und zärtlich)

Ein viertel Pfund Kalbsbries, gut gewässert, ein l Wasser, eine halbe Zitrone, in Scheiben geschnitten, ein TL Olivenöl, eine Dose (etwa 200 g Einwaage) ganze Karotten, ein halber EL Butter, ein halber TL Puderzucker, ein viertel TL getrocknetes Rosmarinkraut, fein zerrieben

Ein l Wasser mit den Zitronenscheiben zum Kochen bringen, Kalbsbries darin steif werden lassen, in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Puderzucker leicht darin bräunen, mit dem Saft aus der Karottendose ablöschen, Karotten darin heiß werden lassen. — Kalbsbriesschnitten mit Olivenöl einpinseln, beidseitig grillieren. Mit Rosmarinkraut bestreuen.



### Fleischpudding (Scotch Haggis) (endlich etwas Passendes zum Whisky)

Ein Kalbsherz, ein halbes Pfund Kalbsleber, ein halbes Pfund Kalbslunge, ein viertel Pfund Kalbsnierenfett, drei große Zwiebeln, anderthalb Tassen Hafermehl, anderthalb TL Salz, ein TL weißer Pfeffer, eine Prise Muskatnuß, drei achte l Brühe, ein zehntel l Whisky, ein zehntel l süßer Rahm, ein zehntel l Honig

Herz, Leber und Lunge in kochendem Wasser eine halbe Stunde überbrühen. Von der Brühe drei achte l aufheben. Herz und Lunge noch heiß durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes treiben. Feinste Scheibe in den Fleischwolf setzen und Leber, Nierenfett und Zwiebeln durchdrehen. Alles mit Hafermehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuß gut vermengen, dabei nach und nach die drei achte l 1 Brühe zugießen. Masse in eine gut verschließbare Fleischpuddingform streichen, zwei Stunden im Wasserbad kochen.

Rahm und Whisky leicht erwärmen, Honig darin verrühren. Beim Servieren diese Sauce über die heißen Fleischpuddingscheiben gießen. Was als Rest bleibt, kann gut kalt gegessen werden.

Ein Schotte ging außer Landes und fing in einer irischen Kleinstadt eine Arbeit an. Unter den katholischen Iren ist er der einzige Protestant. Um gut Freund mit allen Nachbarn zu werden, kündigte er eine große Party an. Er verschickte, sogar gedruckte Einladungen. Hauptattraktion: am Spieß gebratener Ochse. Datum des Festessens: Karfreitag.

Möglich, daß manche Geschichten über die Schotten erfunden sind.

### Kalbs-Filets mit Broccoli (Motto: öfter mal was Neues)

200 g Kalbsfilet, 30 g Pflanzenfett, eine Packung tiefgefrorene Broccoli, 40 g Butter, 5 Stengel Petersilie, 10 Stengel Schnittlauch, eine Prise Zwiebelsalz

Kalbsfilet in dicke Scheiben schneiden, in 30 g Fett beidseitig schnell braten. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer bestreuen. Broccoli nach Packungsvorschrift zubereiten. Aus 40 g Butter, Petersilie und Schnittlauch, beides sehr fein gehackt, und Zwiebelsalz eine Kräuterbutter rühren, zum Anrichten über das Fleisch geben.

Diese drei amourösen Gerichte aus dem bürgerlichen amerikanischen Küchenzettel scheinen dem Intimsphären-Forscher Kinsey recht zu geben, wenn er sagt, daß zwischen der munteren amerikanischen Auffassung von Ehe, Liebe und Sex und der kräftigen landesüblichen Kost ein sehr enger Zusammenhang besteht.

### Kalbsbrust Béarner Art (ein kräftiges Labsal für hungrige Streiter)

Ein Stück Kalbsbrust von etwa zwei Pfund (vom Metzger Knochen auslösen und in das Fleisch eine tiefe Tasche schneiden lassen), von einem viertel Pfund Bratwurst die Füllung roh aus der Haut streichen, ein achte l Pfund durchwachsener Räucherspeck, gewürfelt, eine Zwiebel, fein gehackt, ein Bund Petersilie, gehackt, eine Dose (etwa 100 g Einwaage) Champignons, gehackt, eine kleine Packung (175 g) tiefgefrorener Spinat, aufgetaut, ein TL getrocknetes Estragon-Kraut, fein zerrieben, ein viertel TL getrocknetes Kerbel-Kraut, gemahlen, ein viertel TL Knoblauch-Salz, ein TL Salz, ein viertel TL Pfeffer, ein EL Pflanzenfett, drei große Karotten, in Scheiben, zwei Zwiebeln, in Scheiben, ein Päckchen Trocken-Extrakt für einen viertel l Braten-Sauce, ein viertel l Wasser  
Räucherspeck in einer Pfanne ausbraten, eine





feingehackte Zwiebel und ein Bund gehackte Petersilie darin andünsten, mit Bratwurstfüllung, Champignons, Spinat, Estragon, Kerbel-Kraut, Knoblauchsatz gut vermengen.

Die Kalbsbrust innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. In die Tasche die oben beschriebene Füllmasse geben, zunähen. Kalbsbrust mit einem EL Pflanzenfett in einem Schmortopf ringsum anbraten. Währenddessen aus Bratensaucen-Extrakt und einem viertel l Wasser Sauce bereiten. Fleisch aus dem Topf nehmen, Karottenscheiben und zwei Zwiebeln in Scheiben im verbleibenden Fett kurz anrösten, Fleisch darauf betten, Sauce zugießen, anderthalb Stunden zugedeckt schmoren.

## Geschnetzeltes mit Rahm-Champignons



### Zutaten für 4 Personen:

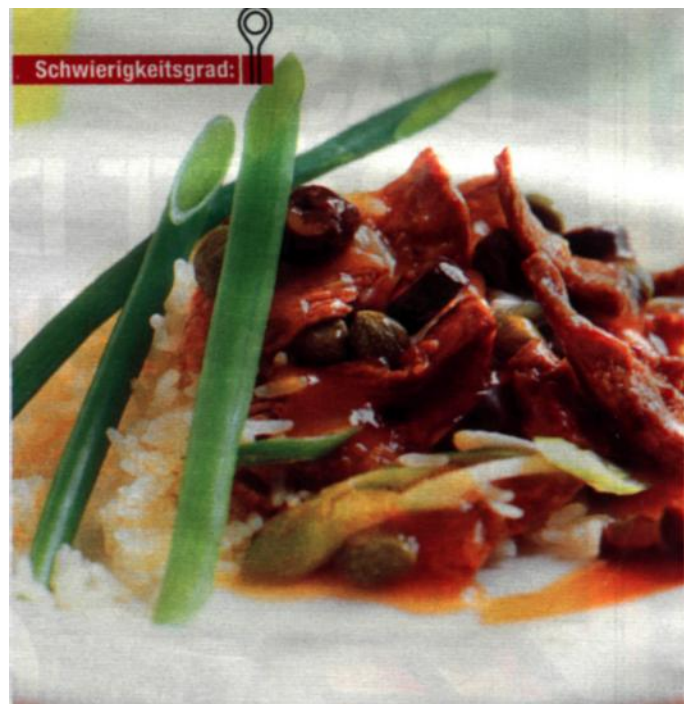
• 150 g Zwiebeln • 250 g Champignons in Scheiben • 3 Salbeiblätter, gehackt • 400 g Geschnetzeltes (Kalb oder Schwein) • 1 EL Butterschmalz • Salz • Pfeffer • 200 g Sahne

### Zubereitung:

1. Zwiebeln abziehen, würfeln. Mit den Pilzen und dem Salbei mischen.
2. Geschnetzeltes im heißen Butterschmalz in zwei Portionen, goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen.
3. Zwiebeln und Salbei-Pilze ca. 5 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern.
4. Sahne zugießen, einmal aufkochen, sämig einköcheln lassen. Geschnetzeltes zufügen. Dazu passen gut Nudeln.

**TIPP: Besonders raffiniert wird das Gericht, wenn man die Pilze mit etwas Cognac ablöscht.**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten Pro Portion ca. 290 kcal; ca. 1,65 Euro



## Schnitzelstreifen in Olivensauce

### Zutaten für 4 Personen:

• 250 g Reis • 4 Kalbsschnitzel ä 125 g (oder dünne Hüftsteaks) • 2 Bund Frühlingszwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 50 g schwarze Oliven, entsteint • 2 EL Olivenöl • 1 EL Mehl • 200 ml Fleischbrühe

• 3 EL Kapern • Salz • Pfeffer aus der Mühle • Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Reis garen. Inzwischen Fleisch in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Oliven ebenfalls hacken.
2. Fleisch in heißem Öl kurz und kräftig anbraten. Frühlingszwiebeln und Knoblauch zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Mehl bestäuben. Mit Fleischbrühe ablöschen und ca. 4 Minuten leise schmoren lassen. Kapern und Oliven unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Reis auf Tellern verteilen, Geschnetzeltes darüber geben und mit Schnittlauch garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten. Pro Portion ca. 475 kcal; ca. 4,60 Euro



## Fleisch nach griechischer Art

### Kalbsragout

Tás-kjebáp

1 kg Kalbfleisch • 2 Zwiebeln ■ 3 Tomaten ■ 50 g Butter • je 1 gute Prise Salz und Pfeffer • 3/4 Tasse Wasser ■ 2 Lorbeerblätter • 4 Pfefferkörner • 2 Gewürznelken

Zubereitungszeit: 10 Minuten Garzeit: 1 Stunde

So wird's gemacht: Das Kalbfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten heiß überbrühen, häuten und klein schneiden. • Die Butter in einer Kasserolle erhitzen und die Fleischwürfel von allen Seiten darin anbraten. Das Fleisch salzen und pfeffern. Die Zwiebelscheiben und die Tomatenstücke zugeben und 5 Minuten mitschmoren lassen. • Dann das Wasser, die Lorbeerblätter, die Pfefferkörner und die Gewürznelken zufügen und alles zugedeckt bei milder Hitze 1 Stunde schmoren lassen.

**Das paßt dazu:** Pommes frites, Reis oder Makkaroni und grüner Salat.

### Auberginen mit Kalbfleisch

Melitsánes mé kréas

1 kg Auberginen • 500 g Kalbfleisch • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 3 Tomaten • 5 Eßl. Olivenöl • je 1 gute Prise Salz und Pfeffer ■ 1/2 Tasse Wasser ■ 1 Teel. Tomatenmark • 100 g geriebener Parmesankäse

Zubereitungszeit: 25 Minuten • Garzeit: 1 Stunde

So wird's gemacht: Die Auberginen längs halbieren und, wie auf Seite 11 beschrieben, vorbereiten. Die Auberginenhälften aushöhlen. Das Fruchtfleisch in kleinere Stücke schneiden. Das Kalbfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und kleinhacken. 2 Tomaten heiß überbrühen, häuten und im Mixer zerkleinern. • 4 Eßlöffel Olivenöl erhitzen und das Fruchtfleisch der Auberginen darin 10 Minuten unter Rühren braten. • Die Auberginenstückchen aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Ins Bratöl den restlichen Eßlöffel Öl geben. Die Zwiebel- und die Fleischwürfel unter Umwenden darin anbraten. Das Fleisch salzen und pfeffern. Den klein gehackten Knoblauch, die zerkleinerten Tomaten und das mit dem Wasser angerührte Tomatenmark zugeben. Das Fleisch zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten schmoren lassen. • Die Auberginenstückchen zum Fleisch geben, alles mischen und in die Auberginenhälften füllen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. • Die gefüllten Auberginenhälften in eine feuerfeste Form setzen, mit je 1 Tomatenscheibe belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Das Gericht 20 Minuten im Backofen garen.

### Variante - Auberginen mit Kalbfleisch und Champignon!«

Man nehme nur 250 g Kalbfleisch sowie 250 g Champignons.

Die Pilze werden halbiert und mit dem Fleisch mitgebraten.

**Mein Tip:** Die fertigen Auberginen auf Kopfsalatblättern anrichten und mit Toast als Vorspeise servieren.

## Ungarische Kalbfleischgerichte

### Kalbspörkelt

1000 g Kalbsschulter oder -haxe, 200 g Zwiebeln, 100 g Fett, 1 Zehe Knoblauch, 20 g Tomatenmark, 2 grüne Paprikaschoten, 1 Tomate, Salz, Paprika.

Die feingehackten Zwiebeln in Fett anbraten, Paprika, feingehackten Knoblauch und Tomatenmark zufügen, wenig Wasser zugießen und einige Minuten kochen lassen. Das Fleisch in größere Würfel schneiden, gut waschen, dazugeben, salzen und zugedeckt dünsten. Wiederholt umrühren und nötigenfalls wenig Wasser nachgießen. Wenn das Fleisch fast gar ist, die in langen Streifen zerlegten Paprikaschoten und die zerkleinerte Tomate (im Winter statt dessen etwas Tomatenmark) dazugeben und das Ganze weich dämpfen.

**Beilagen:** Nocken (Spätzle) oder neue Kartoffeln.

### Kalbfleisch in Paprika

1000 g Kalbsschulter oder -haxe, 100 g Fett, 1 Zwiebel, 2 grüne Paprikaschoten, 1 Tomate, 0,3 l saure Sahne, 30 g Mehl, Salz, Paprika.

Die feingehackte Zwiebel in Fett goldgelb braten, mit einer Prise Paprika und Wasser vermengen und einige Minuten kochen lassen. Das gründlich gewaschene, in größere Würfel geschnittene Fleisch zufügen, salzen und zugedeckt dünsten. Wiederholt umrühren und wenn das Fett brotzelt, wenig Wasser dazugießen. Ist das Fleisch fast gar, die in längliche Stücke geschnittenen und gewaschenen Paprikaschoten sowie die zerkleinerte Tomate (im Winter Tomatenmark) zufügen und weich dünsten. Schließlich die mit Mehl gut verrührte Sahne begeben und stark kochen



lassen.

**Beilagen:** Nocken oder gedünsteter Reis.

## **Kalbsfrikassee auf ungarische Art**

800 g Kalbsschulter, Salz, 200 g Wurzelwerk, 50 g Selleriewurzeln, 40 g Fett, 40 g Butter, 70 g Mehl, Petersilie, 100 g grüne Konservenerbsen, 50 g Pilze, ein paar Pfefferkörner, wenig Zwiebel.

Das Fleisch in 2,5 cm große Würfel schneiden, waschen und in 1 l Wasser zum Kochen aufsetzen. Wenn es zu kochen beginnt, mit einem Schaumlöffel abschöpfen, nach 5 Minuten Kochen das in 1 cm große Würfel geschnittene Wurzelwerk und Selleriewurzeln zufügen, salzen, dann Zwiebeln und Pfefferkörner in ein Leinensäckchen binden, in die Brühe legen und darin etwa 45 Minuten kochen lassen. Aus Fett, Butter und Mehl eine helle Schwitze machen, mit wenig kaltem Wasser auffüllen und zu dem kochenden Fleisch gießen. Die gewaschenen und in feine Scheiben geschnittenen Pilze sowie die feingehackte Petersilie begeben und das Frikassee fertigkochen. Vor dem Auftischen das Leinensäckchen herausnehmen und die grünen Erbsen in die Brühe geben.

**Beilage:** gedämpfter Reis.

*Das Kalbsfrikassee kann auch mit Spargel oder Blumenkohl zubereitet werden. In diesen Fällen werden Wurzelwerk und Sellerieknollen bloß der Länge nach entzweigeschnitten und vor dem Auftischen herausgenommen.*

## **Kalbsfrikassee mit Paprika**

800 g Kalbsschulter, 150 g Fett, 30 g Butter, 150 g Champignons, Paprika, 120 g Zwiebeln, 250 g Reis, 0,25 l saure Sahne, 3 grüne Paprikaschoten, 2 Tomaten, 1 Ei, 200 g Karotten, 200 g enthülste grüne Erbsen, Salz.

Das Kalbfleisch in kleine Würfel schneiden, waschen und zum Abtropfen auf ein Sieb legen. In der halben Menge Fett die feingehackten Zwiebeln hell braten, mit Paprika verrühren, das Fleisch hineingeben, salzen, ein wenig Wasser oder Knochenbrühe dazugießen und zugedeckt dünsten. Die gereinigten und gewaschenen Pilze vierteilen, in einer Pfanne mit wenig Fett bei starker Hitze rösten, mäßig salzen und beiseite stellen. Die gereinigten Karotten und die grünen Erbsen gesondert in Salzwasser weich kochen, abtropfen lassen, in wenig Butter schwenken und warm halten. Aus den gewaschenen, vom Samenstand befreiten Paprikaschoten Ringe schneiden. Die gewaschenen Tomaten einmal durchschneiden, Kerne entfernen, in Würfel schneiden und dem Fleisch, wenn es 3/4 Stunden gekocht hat, zufügen. Den gewaschenen Reis abtropfen lassen, in 50 g Fett ein wenig dünsten, etwa 0,6 l Knochenbrühe oder warmes Wasser zugießen, mit Salz abschmecken, zugedeckt bei mäßiger Hitze oder in der Röhre weich dünsten. Zu dem halbgaren Fleisch die Pilze zufügen und das Ganze mit Sahne verrühren. Wenn das Fleisch gar ist, die vorhandene Soße in einen kleinen Topf gießen. Karotten und grüne Erbsen zum Fleisch geben. Das Ei gut verquirlen und in den Reis rühren. Einen geeigneten Kochtopf mit Fett austreichen, den Reis bis auf einen kleinen Rest hineinstürzen und mit einem Löffel ein Nest aus Reis machen. In das Nest das heiße Frikassee legen, darüber eine Lage Reis hübsch glätten, den Topf einige Minuten in die heiße Röhre stellen. Auf eine größere runde Schüssel stürzen und mit der Soße begießen.

## **Mexikanisches Gulasch**

900 g Kalbsschulter oder Hals, 120 g Fett, 200 g Zwiebeln, 200 g Pilze, 100 g grüne Konservenerbsen, 2 grüne Paprikaschoten, 2 Tomaten, 30 g Tomatenmark, Salz, Paprika.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und gut waschen. Die feingehackten Zwiebeln in Fett goldgelb rösten, Tomatenmark, Paprika zufügen, mit wenig Wasser verrühren, Fleisch begeben, salzen und zugedeckt rasch dünsten. Wiederholt umrühren und wenn das Fett brotzelt, wenig Wasser nachfüllen. Ist das Fleisch fast weich, die gewaschenen, in kleine Würfel geschnittenen Paprikaschoten, Tomaten und Pilze zufügen und alles zusammen gar dünsten. Beim Anrichten mit grünen Erbsen bestreuen.

**Beilage:** gedämpfter Reis.

## **Kalbsbrust mit Pilzreis gefüllt**

1000 g Kalbsbrust, 150 g Reis, 200 g Champignons, 100 g Fett, 50 g Butter, 50 g Zwiebeln, 1 Ei, Salz, gemahlener Pfeffer, Petersilie.

Die Kalbsbrust von den Knochen lösen und eine Öffnung für die Füllung hineinschneiden, gut waschen. Den Reis halbweich dämpfen und kalt werden lassen. Die feingehackten Pilze in erhitzter Butter mit gehackten Zwiebeln und Petersilie leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dem Reis zufügen; das rohe Ei zugeben, gründlich durchkneten und mit der Masse die Kalbsbrust füllen. Die Öffnung mit weißem Garn zunähen (das Garn vor dem Anrichten entfernen); das Fleisch salzen, in eine Bratpfanne legen, mit heißem Fett übergießen und braten. Wenn das Fleisch gar ist, aus dem Bratsatz eine Soße bereiten. Bei der Zeiteinteilung damit rechnen, daß die Kalbsbrust 10 Minuten vor dem Anrichten stehen soll, sie läßt sich dann leichter aufteilen. In gefällige, doch nicht zu dünne Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Schüssel mit der Bratensoße anrichten. Dazu einen der Jahreszeit entsprechenden Salat auftischen.



## Kalbsbrust mit Leberreis gefüllt

Zubereitung wie oben, mit dem Unterschied, daß anstatt der Pilze die gleiche Menge gehackter Geflügel oder Kalbsleber verwendet wird. Die Füllung kann auch aus einem Gemisch von Leber und Pilzen bereitet werden, in dem die Hälfte der angegebenen Menge aus Leber, die andere aus Pilzen besteht (beide feingehackt und geröstet). In diesem Fall auch 30-40 g geriebenen Käse der Füllung beimischen.

## Wiener Schnitzel

700 g Kalbskeule, Salz, 40 g Mehl, 2 Eier, 150 g geriebene Semmel, 200 g Fett, 1 Zitrone.

Das Fleisch in fünf gleiche Scheiben zerlegen, tüchtig klopfen, Häute an den Rändern entfernen oder die Ränder einschneiden, salzen, dann in Mehl, rohen gequirlten Eiern und geriebener Semmel wälzen; in heißem Fett schön hell backen. (Das Fleisch kann auch in kleine Streifen geschnitten werden.)

**Beilage:** Bratkartoffeln und Zitronenscheiben.

## Geröstete Kalbsschnittchen

800 g Kalbsfilet, 300 g Kalbsknochen, Salz, 150 g Fett, Paprika, 30 g Mehl, 150 g Zwiebeln, 200 g Letscho, 1000 g Kartoffeln, 20 g Tomatenmark.

Die feingehackten Zwiebeln in wenig Fett braten, Paprika und Tomatenmark zufügen, gründlich verrühren, mit wenig Wasser auflassen und einige Minuten kochen. Die Knochen in kleine Stücke hacken, waschen, in die Soße geben und mit so viel Wasser auflassen, daß sie zur Hälfte bedeckt sind, zugedeckt 2 Stunde kochen, dann die Knochen herausnehmen, die Brühe durch ein Sieb geben und warm halten. Das Fleisch enthäuten, in Stücke zu je etwa 30 g zerlegen, diese zu 3 mm dicken Schnittchen kräftig ausklopfen, salzen, mit Mehl bestreuen, dann in Fett bei starker Hitze auf beiden Seiten schön braun braten. Die so angebratenen Fleischstücke in die Brühe legen, Letscho zufügen, aufkochen lassen und warm halten., Die Pellkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, in dem verbliebenen Bratenfett rösten, die Fleischschnittchen vorsichtig dazugeben, das Ganze in eine tiefere Schüssel legen und sogleich auftischen. (Das Letscho im Sommer durch frische grüne Paprikaschoten und Tomaten ersetzen, die in dünne Scheiben geschnitten in der Brühe gedämpft werden.)

## Paprikaschnitzel

800 g Kalbskeule, Salz, 100 g Zwiebeln, Paprika, 100 g Letscho, 0,3 l saure Sahne, 50 g Mehl, 100 g Fett.

Das Fleisch in 10 Scheiben schneiden, tüchtig klopfen, die Ränder hier und da einschneiden, salzen, leicht mit Mehl bestreuen. In der Pfanne Fett erhitzen und die Schnitzeln darin auf beiden Seiten leicht anbraten, dann in ein anderes Kochgeschirr legen; in dem Fett die feingehackten Zwiebeln hellgelb rösten, dazu Paprika rühren, 0,2-0,3 l Wasser zugießen, aufkochen lassen, über die Schnitzel gießen und zugedeckt etwa 20 Minuten dünsten. Die Sahne mit dem übrigen Mehl glattrühren, darübergießen, das Letscho zufügen und die Schnitzel von Zeit zu Zeit wendend gar dünsten. Wenn die Soße zu dick ist, mit wenig heißem Wasser verdünnen.

**Beilage:** Nocken.

## Kalbsrollen á la Marenchich

800 g Kalbskeule, 5 Eier, 150 g grüne Büchsenersbse, 80 g Butter, 120 g Fett, 100 g Zwiebeln, Paprika, 0,3 l süße Sahne, 30 g Mehl, 200 g Spargelköpfe (Büchsen), ein wenig Petersilie, Salz.

Aus den Eiern und 40 g Butter ein festes Rührei bereiten, die grünen Erbsen beimengen und kalt stellen. Das Fleisch in 5 gleich große Scheiben schneiden, dünn klopfen und salzen. Die Schnitzel mit der Eifüllung gleichmäßig bestreichen, einrollen und mit dünnem Bindfaden zusammenbinden. Die Rollen in 15 g Mehl wälzen, in heißem Fett hell anbraten, in ein anderes Kochgeschirr legen. Die feingehackten Zwiebeln in dem übrigen Fett hell rösten, Paprika zufügen, mit 0,2 l Wasser aufkochen lassen, über das Fleisch gießen und das Ganze zum Dünsten aufsetzen. Wenn das Fleisch fast weich ist, die mit dem übrigen Mehl vermischte Sahne dazugeben und fertigdünsten. Vor dem Anrichten die Bindfäden entfernen, die Rollen auf eine Schüssel legen und mit der passierten Soße übergießen, obenauf die Spargelköpfe legen, die vorher in 40 g Butter mit ein wenig Petersilie erhitzt wurden. **Beilage:** Kartoffelkroketten.

## Kalbssteaks auf Jászberényer Art

500 g Kalbsknochen, 1000 g Kalbsnuß, 100 g geräucherter Speck, 150 g größere Champignons, 800 g Kartoffeln, Paprika, 30 g Mehl, 200 g Reis, 200 g enthülste grüne Erbsen, 0,25 l saure Sahne, 3 grüne Paprikaschoten, 250 g Fett, 150 g Zwiebeln, Salz, gemahlener Pfeffer, Majoran.

Die Kalbsknochen und die Kalbsnuß gründlich waschen, mit einem Tuch abtrocknen. Die Knochen mit dem Fleischbeil ganz klein hacken, die abgezogene Haut der Kalbsnuß und die Sehnen dazugeben. Die Nuß in fünf gleich große, etwas dickere Scheiben schneiden, mit dünnen Speckstreifen spicken. In einer kleinen Pfanne 50 g Fett erhitzen, etwaige Speckreste dazugeben. Wenn das Fett heiß ist, die Knochen hineinlegen und in der heißen Röhre



unter wiederholtem Umrühren durchbraten. Sind die Knochen halbwegs gebräunt, die gehackten Zwiebeln zufügen und weiterrösten. Wenn auch die Zwiebeln gebräunt sind, einen Eßlöffel Mehl beimengen und wenn auch dieses braun ist, das Ganze in einen Kochtopf schütten, mit Paprika bestreuen, gründlich verrühren und mit 0,6 l heißem Wasser auflassen, salzen und zugedeckt langsam kochen lassen. Die gereinigten und gewaschenen Champignons in längliche Scheibchen schneiden, in einer Pfanne mit wenig erhitztem Fett rösten, salzen, mit etwas Pfeffer und Majoran würzen. Die grünen Erbsen in brodelndes Salzwasser werfen, weich kochen, abtropfen lassen und in ein wenig Fett schwenken. Die Kartoffeln schälen, in mittelgroße Würfel schneiden und in kaltem Wasser stehenlassen. Den vorbereiteten Reis gründlich waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Paprikaschoten waschen, Stengel und Samenstand entfernen, in Ringe schneiden. Den Samenstand und die abgeschnittenen Enden in die Paprikasoße geben. Die Paprikaringe in wenig Fett leicht anbraten. Den Reis in einem kleinen Kochtopf in 40 g erhitztem Fett dämpfen, 0,5 l warmes Wasser zugießen, salzen, eine Messerspitze Majoran zufügen und das Ganze zugedeckt weich dünsten. Dem fertigen Reis die grünen Erbsen und die Paprikaringe zufügen und warm halten. Die Paprikasoße nach etwa 1 1/2 Stunden Kochzeit durch ein Sieb treiben, mit den Pilzen zusammen in einem entsprechenden Kochtopf weiterkochen lassen. 25-30 Minuten vor dem Auftischen in einer Bratpfanne etwa 50 g Fett in der Röhre erhitzen, die gut abgetropften Kartoffeln zufügen und in heißer Röhre braten. Wenn sie halb gar sind, salzen und dann erst fertigbraten. Mittlerweile das noch übrige Fett in einer Pfanne erhitzen, die gesalzenen und leicht in Mehl gewälzten Steaks hineinlegen und bei starker Hitze auf beiden Seiten fertigbraten. Mit dem Fett eine Auflaufform ausstreichen und den Reis hineintun. Die fette Bratensoße und die Sahne mit der Pilzsoße verrühren und weitere 10 Minuten kochen lassen. Beim Anrichten den Reis auf das eine Ende einer länglichen Fleischplatte stürzen, auf dem anderen die Kartoffeln anrichten, dazwischen die Fleischschnitten ordnen und mit der heißen Soße übergießen.

### **Kalbskoteletts mit Gänseleber**

*500 g Kalbsknochen, 1000 g Kalbskoteletts, 200 g Gänseleber, Paprika, 150 g Schinken, 1000 g Kartoffeln, 30 g Mehl, 4 grüne Paprikaschoten, 3 Tomaten, 0,2 l saure Sahne, 3 Eier, 200 g Fett, 120 g Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 1 Eßlöffel geriebene Semmel, gemahlener Pfeffer, Salz.*

Das Kalbsrippenstück in fünf schöne Koteletts zerlegen. Die klein gehackten Knochen auf einem Backblech mit 50 g Fett gut rösten, später feingehackte Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und weiter rösten, dann 15 g Mehl darüber geben, und wenn auch dieses gebräunt ist, alles in einen kleineren Kochtopf legen, mit Paprika bestreuen und etwa 0,6 l warmes Wasser dazu gießen, salzen, zudecken und langsam kochen lassen. Die Pellkartoffeln nach dem Kochen schälen und in runde Scheiben schneiden. Die Eier 8 Minuten kochen, abschrecken und in runde Scheiben schneiden. Den gekochten Schinken in kleine Scheiben schneiden, mit wenig Fett erwärmen. Einen Kochtopf für die Kartoffeln mit Fett ausstreichen und mit geriebener Semmel bestreuen. Die Kartoffelscheiben in eine Schüssel legen, salzen, mit 40 g heißem Fett begießen, die Schinkenstreifen, die Eierscheiben und schließlich die Sahne zufügen, tüchtig vermischen und in dem vorbereiteten Topf eine gute halbe Stunde vor dem Anrichten in die Röhre stellen. Gänseleber in 5 runde Scheiben schneiden, vorsichtig flachklopfen, salzen und mit Pfeffer bestreuen. Die Kalbskoteletts leicht klopfen, die Knochenteile kräftiger, mit einem scharfen Messer bis an die Knochen einschneiden, in jeden Schlitz eine Leberscheibe stecken, salzen und ganz leicht in Mehl wälzen. In einer größeren Pfanne Fett erhitzen, die Koteletts hineinlegen, auf beiden Seiten anbraten, dann in der Röhre weiterbraten, bis auch die Leber innen gar ist. Von den gewaschenen Paprikaschoten den Samenstand entfernen, in Ringe schneiden, in wenig Fett mit den Tomatenscheiben zusammen nur eben dünsten. Die Soße nach 1 1/2 Stunden Kochen durch ein Sieb streichen. Die durchgebratenen Koteletts in einen entsprechenden Topf legen, mit der Soße begießen, das Bratenfett und den grünen Paprika zufügen, und das Ganze zugedeckt in der Röhre weitere 20 Minuten dünsten. Beim Anrichten die geschichteten Kartoffeln in die Mitte einer vorgewärmten runden Schüssel stürzen, ringsherum die aus der Soße vorsichtig herausgehobenen Koteletts legen und mit der heißen Soße begießen. Falls keine Paprikaschoten und Tomaten vorhanden sind, nimmt man statt dessen 50 g Tomatenmark.

### **Geröstete Kalbsleber**

*800 g Kalbsleber, 120 g Fett, Salz, 200 g Zwiebeln, gemahlener Pfeffer, Majoran, Paprika.*

Die Haut von der Kalbsleber entfernen und die Leber in kleine, dünne Streifen zerlegen. Die in runde Scheiben geschnittenen Zwiebeln in Fett hellgelb braten, mit Pfeffer und Majoran würzen. Unter ständigem Rühren die Leber rasch braten, dann den Paprika zufügen. Beim Anrichten (nicht früher!) salzen.

**Beilage:** Quetschkartoffeln mit in Fett gerösteten Zwiebeln.

### **Geröstete Kalbsleber mit Pilzen**

*600 g Kalbsleber, 300 g Pilze, 200 g grüne Paprikaschoten, 100 g Tomaten, 200 g Fett, 200 g Zwiebeln, Salz, Paprika, gemahlener Pfeffer, Majoran.*

100 g in Scheiben geschnittene Zwiebeln in 50 g Fett rösten, die gewaschenen, klein geschnittenen Pilze zufügen und über starkem Feuer braten, dann die gewaschenen und klein geschnittenen Paprikaschoten und die in kleine Würfel zerlegten Tomaten zufügen, salzen, mit Pfeffer würzen und unter ständigem Rühren über starkem Feuer weich dünsten. Mittlerweile in einer anderen Pfanne das übrige Fett erhitzen, die weiteren Zwiebelscheiben darin kurz



dämpfen und schließlich die in Streifen geschnittene Leber zufügen, salzen, mit Pfeffer, Paprika und Majoran würzen und über sehr starkem Feuer unter ständigem Rühren einige Minuten rasch rösten. Nun die gerösteten Pilze und Paprikaschoten dazugeben, nach Bedarf abschmecken.

**Beilage:** Quetschkartoffeln.

## Saure Kalbslunge

1000 g Kalbslunge und -herz, Salz, 100 g Mehl, gemahlener Pfeffer, Paprika, 1 Lorbeerblatt, ein wenig Thymian, 1 Zitrone, 60 g Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 50 g Essiggurken, einige Kapern, 0,05 l Essig, 20 g Zucker, 30 g Senf, Petersilie.

Lunge und Herz in schwach gesalzenem Wasser weich kochen, aus der Brühe nehmen, abkühlen, in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeerblatt, Gurken, Kapern, Petersilie, Zitronenschale und Thymian fein hacken und gründlich vermengen. Den Zucker in heißem Fett bräunen, das Mehl zufügen und eine dunkelbraune Schwitze bereiten, dann das gehackte Gewürz zufügen und nach kurzem Braten mit Paprika und Pfeffer bestreuen, mit Lungenbrühe auflassen und mit dem Schaumschläger ständig rührend 15 Minuten kochen lassen. Die Lungensoße soll weder zu dünn noch zu dick sein. Die Lunge in die Soße legen, mit Salz, Senf, Zitronensaft und der nötigen Menge Essig abschmecken und das Ganze 15-20 Minuten kochen lassen. In einer tiefen Schüssel anrichten.

## Pörkelt aus Kalbsgekröse

1000 g Kalbsgekröse, 120 g Fett, 200 g Zwiebeln, Paprika, 2 Zehen Knoblauch, wenig Majoran, 30 g Tomatenmark, 200 g Letscho, 20 g Mehl, 3 Stengel Petersilie, Sellerieblätter, Salz.

Das Kalbsgekröse in kaltem Wasser ausschwemmen, dann wiederholt — in stets frischem Wasser — waschen, mit Wasser aufsetzen, 20 Minuten kochen und wenn es abgekühlt ist, in dünne Streifen schneiden. Die feingehackten Zwiebeln goldgelb rösten, Paprika und Tomatenmark, ferner den zerdrückten Knoblauch und Majoran zufügen, eine Minute braten, dann das Kalbsgekröse begeben, ein wenig Wasser zugießen und das Ganze zugedeckt weich dünsten. Während des Dünstens Wasser nach Bedarf nachgießen. Wenn das Gekröse gar ist, Letscho und die feingehackten Sellerieblätter und Petersilie beimengen, das mit Wasser angerührte Mehl begeben und das Ganze weitere 10 Minuten kochen lassen. Beilage: Quetschkartoffeln mit in Fett gerösteten Zwiebeln.

## Kalbshirn mit Ei

3 Kalbshirne, Salz, 80 g Fett, 50 g Zwiebeln, gemahlener Pfeffer, Majoran, Petersilie, 10 Eier.

Das in kaltem Wasser eingeweichte Kalbshirn enthäuten, mit einem Tuch abtrocknen, in kleinere Stücke schneiden. Die feingehackten Zwiebeln in Fett goldgelb rösten, die gewiegte Petersilie und das Hirn zufügen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, 5-6 Minuten dünsten, die gequirlten Eier begeben und das Ganze wie Rührei zubereiten.

## Gebratener Kalbskopf

1000 g abgelöster Kalbskopf (ohne Knochen), Salz, 50 g Zwiebeln, 50 g Sellerieknollen, 50 g Petersilienwurzeln, 60 g Mehl, 3 Eier, 150 g geriebene Semmel, 200 g Fett.

Das von den Knochen gelöste und gereinigte Kalbskopffleisch eine halbe Stunde lang in viel kaltem Wasser stehenlassen und nachher in schwach gesalzenem Wasser mit Zwiebeln, Sellerie- und Petersilienwurzeln weich kochen, dann aus der Brühe nehmen und in einem Teller an einen kühlen Ort. stellen. Ist das Fleisch fest geworden, in zehn Stücke schneiden, salzen, in Mehl, Eiern und geriebener Semmel wälzen, dann in reichlich Fett schön rotbraun braten.

**Beilage:** Bratkartoffeln und Tartarsoße.

## Geschnetzeltes

Etwa 500 g Kalbfleisch, 60 g Margarine (z. B. Sanella), etwas Salz, etwas Pfeffer, etwa 200 g Champignons (aus dem Glas), 300 g (2 Becher) Creme fraiche, Weißwein, evtl. 2-3 Eßl. Milch.

Das Fleisch waschen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Margarine erhitzen, die Hälfte des Fleisches unter Wenden darin braun braten, mit Salz und Pfeffer bestreuen, herausnehmen und warm stellen. Das übrige Fleisch auf die gleiche Weise zubereiten. Die Champignons abtropfen lassen, in die Pfanne geben und kurze Zeit dünsten lassen. Dann Creme fraiche (evtl. mit Milch verrühren) hinzufügen, einmal aufkochen lassen und die Soße mit Wein und Salz abschmecken. Das Fleisch hinzufügen.

**Bratzeit:** Jede Fleischportion etwa 3 Min.

Das gare Fleisch in Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Den Bratensatz durch ein Sieb gießen. Die Soße mit 1 Soßenwürfel (Bratensoße) nach der Vorschrift zubereiten, den Bratensatz und 200 g Champignons (aus dem Glas) hinzufügen. Die Soße einmal aufkochen lassen, 150 g (1 Becher) Creme fraiche unterrühren. Die Soße zu dem Fleisch reichen.



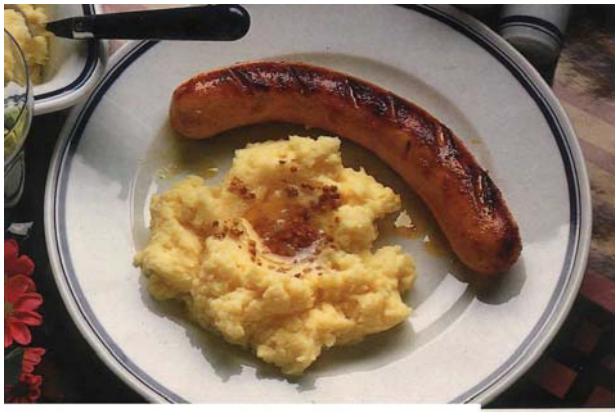
## Überbackene Schnitzel

40 g Margarine (z.B. Sanella), 4 Scheiben Kalb- oder Schweinefleisch (aus der Keule, je etwa 150 g), etwas Salz, etwas Pfeffer, 300 g (2 Becher) Creme fraiche, Weißwein, 50 g geriebener Gouda-Käse.

Die Margarine erhitzen, das Fleisch auf beiden Seiten gut darin anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und in eine gefettete Auflaufform legen. Den Bratensatz mit Creme fraiche auffüllen, mit Salz und Wein abschmecken, einmal aufkochen lassen und über die Fleischscheiben geben. Zuletzt den Käse darüber streuen.

**Bratzeit:** 10-15 Minuten. **Einstellung für den Backofen:** Gas: 5-6. **Strom:** 200-225. **Backzeit:** Etwa 25 Minuten.

## Gewürzte Bratwürste mit Koriander-Kartoffelpüree



### Für 4 Portionen:

- 1 El Mangochutney
- 1 Teel Kurkuma (Gelbwurz)
- Tabasco oder Cayennepfeffer
- 2 El Sojasauce
- 3 El Korianderkörner
- 4 Kalbsbratwürste 1 EL Öl
- 1 Paket Kartoffelpüree Milch nach Vorschrift auf der Packung
- 2 El Butter oder Margarine

Mangochutney mit Kurkuma, Tabasco, Sojasauce und etwa 1 El gemahlene Koriander mischen. Die Bratwürste auf beiden Seiten mehrfach einschneiden und mit der Würzmischung einpinseln. In einer Pfanne bei milder Hitze in dem Öl von jeder Seite 10 Minuten braten. Das Kartoffelpüree nach Vorschrift auf der Packung bereiten. Butter oder Margarine in einer kleinen

Pfanne hellbraun werden lassen. Währenddessen die restlichen Korianderkörner zerstoßen, in das hellbraune Fett geben. Fett über das Kartoffelpüree gießen und mit den Bratwürsten servieren.

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten **Garzeit:** 20 Minuten

Pro Portion ca. 19 g Eiweiß, 58 g Fett, 27 g Kohlenhydrate = 3220 Joule (768 Kalorien)

**Unser Tip:** Den Koriander im Mixer grob zerkleinern.

**Das paßt dazu:** Chicoreesalat

**Getränk:** Bier oder Tee

**Variationen:** Das Kartoffelpüree mit gemahlenem Kardamom würzen.

## Königsberger Klopse

Königsberger Klopse, so was galt mal als altmodisch, aber inzwischen sind die alten Gerichte wieder sehr gefragt. Das ist ja auch was Feines: Die Klopse sind aus reinem Kalbfleisch gemacht, ein gutes Pfund für vier Personen. Ich würde welches aus der Schulter nehmen und es, wenn man nicht selbst einen Fleischwolf hat, gleich vom Metzger durchdrehen lässt. Dazu brauche ich drei Scheiben Toast ohne Rinde, in Milch eingeweicht, außerdem zwei Eier, vier Sardellen und einen Teelöffel Kapern, beides klein gehackt, und ein, zwei Schalotten, je nach Größe. Ein Teelöffel klein gehackte glatte Petersilie kommt auch noch drunter, außerdem zwei Deziliter Sahne, damit die Hackmasse ein bisschen heller und geschmeidiger wird, und ein Teelöffel Senf, das kann ruhig ein scharfer sein. Ich nehme immer Düsseldorfer Löwensenf. Die ganzen Zutaten werden vermengt und durchgeknetet. Pro Person forme ich zwei Klopse, die werden in siedender Fleischbrühe (bei ungefähr 75 Grad) 15 bis 18 Minuten gegart; die sollte kräftig sein, da gebe ich auch eine mit Lorbeerblatt und Nelken gespickte Zwiebel mit rein.

Für die Sauce lasse ich einen Esslöffel Butter schmelzen und rühre zwei Esslöffel Mehl hinein, da hat man so einen Klumpen, der wird mit der heißen Brühe (0,3 Liter) aufgelöst. Dazu gieße ich noch 0,1 Liter Milch, die ist vor allem für die Farbe gut. Und zum Schluss kommen noch mal Kapern oder, was ich noch besser finde, ganze Kapernbeeren hinein, acht pro Person. Die mag ich lieber, weil sie noch voller sind im Geschmack; außerdem finde ich es gut, wenn man die Kapern richtig merkt. Das ist bei den kleinen Kapern nicht so.

Das Ganze schmecke ich mit Salz und Pfeffer ab. Aber wenn die Fleischbrühe sehr gut ist, brauche ich gar nicht mehr viel nachzuwürzen. Ein bisschen Zitrone gibt den letzten Pfiff.

Dazu esse ich am liebsten Stampfkartoffeln und Rote-Bete-Salat mit einer Schalotten-Vinaigrette.

— Holger Zurbrüggen kocht in seinem Restaurant Balthazar am Kurfürstendamm

## ...und die Kapern dazu

Na ja, ganz so groß wie Äpfel sind sie nicht. Eher so wie pralle Beeren, praktischerweise mit Stiel dran, so dass man die Kapernäpfel gut zum Sekt vorneweg als Finger Food servieren kann. Man bekommt sie in den meisten italienischen Feinkostgeschäften. Rote Bete gibt's in fast allen Supermärkten, für die schnelle Küche vorgekocht,

## *Rund ums Kalb*



---

geschält und vakuumverpackt. Keine Angst: ganz ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe. Es lohnt sich, immer ein, zwei Packungen auf Vorrat im Kühlschrank zu haben, für den Notfallsalat.

Und wenn Sie schon mit den Königsberger Klopsen eine nostalgische Reise in die Kindheit antreten: Was würde besser als Nachtisch dazu passen als Kalter Hund aus dem Berliner Szenecafe. Dort, bei Mamsell zum Beispiel in Schöneberg (Goltzstraße 48), kann man den Kindergeburtstagskuchen scheibchenweise kaufen, natürlich wie unsere Klopse in leicht modernisierter Form, klassisch oder mit Orangengeschmack zum Beispiel. Der Berliner Jens Rose betreibt sogar eine eigene Manufaktur nur für den essbaren Hund ([www.kalter-hund-manufaktur.de](http://www.kalter-hund-manufaktur.de))