



www.besserbissen.de

Dreierlei von... Jägerspitzel mit 3 x Blumenkohl

Zutaten für zwei Personen

Kalbtafelspitz

200 g Tafelspitz vom Kalb
1 EL Rapsöl zum Anbraten
50 ml Rotwein
50 ml Sherry
150 ml Kalbsfond
1 EL Sojasauce
1 EL dunkler Balsamico
50 g kalte Butter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Aus dem Tafelspitz gegen die Faser 4 sehr dünne Scheiben schneiden. Diese mit einem Fleischklopfer etwa 2 mm dünn klopfen. Das Fleisch salzen und dünn mit Rapsöl bestreichen. In einer heißen Pfanne je Seite 30 sek. anbraten, aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 60 °C bis zum Servieren warm halten. Den Bratenansatz mit Rotwein und Sherry ablöschen, kurz einkochen und den Kalbsfond zufügen. Mit Soja-Sauce und dunklem Balsamico abschmecken und dickflüssig einkochen. Von der Hitze nehmen und mit kalter Butter zu einer sämigen Sauce binden. Bis zum Servieren warm halten.

3 x Blumenkohl: Püree, gebratene Röschen und die jungen Blätter

1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g)
50 ml Sahne
1 EL Rapsöl zum Anbraten
Salz und Zucker zum Würzen

Den Blumenkohl vom Strunk und den Blättern befreien. Die zarten, hellen Blätter im Inneren beiseite legen. Den Kohl zu Röschen zerteilen. Aus den schönsten Röschen 6 dünne Scheiben schneiden und beiseite legen.

Den Rest grob zerkleinern und in einem Topf mit etwas Salzwasser bedeckt gar kochen. Das Kochwasser sollte zum Schluss fast verkocht sein.

Wenn der Kohl weich ist, überschüssiges Wasser abgießen und den Kohl sehr fein mixen. Dabei nach und nach die Sahne zufügen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Für ein noch feineres Püree den Blumenkohl schließlich durch ein Sieb streichen, mit Salz abschmecken und warm halten.

Die Blumenkohl-Scheiben in wenig Olivenöl und etwas Butter bei milder Hitze anrösten. Sie sollten gar aber noch bissfest sein. Mit Salz würzen, auf Küchenpapier entfetten und warm halten.



www.besserbissen.de

Meerrettich-Creme

- 1 TL Sahne-Meerrettich
 - 1 EL Creme Fraiche
 - 1 EL Sahne
 - 1 TL Zitronensaft
- Salz zum Abschmecken

Sahne-Meerrettich und Creme Fraiche miteinander verrühren. Mit Sahne vermischen, bis die Sauce gerade vom Löffel läuft. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Salz abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Champignon-Crumble

- 2 Champignons
 - 1 Scheibe Toastbrot (weißes Sandwich-Toast)
 - 1 Schalotte
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 Stängel Petersilie
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Die Toastbrot-Scheiben von der Rinde befreien, grob würfeln und in einem Blitzhacker zu grobem Paniermehl (Panko) verarbeiten. Das Paniermehl mit 2 EL Rapsöl rösten, bis es goldgelb und knusprig ist. Auf Küchenpapier entfetten und beiseite stellen.

Die Blätter von den Petersilienstängeln zupfen und sehr fein schneiden. Die Champignons sehr fein würfeln. Die Schalotte und Knoblauchzehe schälen und ebenfalls sehr fein würfeln.

In einer kleinen Pfanne in 3 EL Rapsöl die Pilze, Zwiebeln und den Knoblauch anrösten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und mit den fein geschnittenen Petersilienblättern mischen.

Zum Anrichten in die Mitte des Tellers einen Klecks Blumenkohlpüree geben, je 2 Scheiben Tafelspitz daneben legen und diese mit Sauce bestreichen. Die Pilzmischung darauf geben und schließlich die Toastbrot-Brösel zufügen. Ringsherum die gerösteten Blumenkohlscheiben anlegen und den Teller mit der Meerrettich-Sauce und einigen Klecksen Bratensauce vollenden. Zum Schluss die Blumenkohlblätter auf dem Püree anrichten.