



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Pumpnickel Tricolore

Kalbsbäggli mit Selleriepüree

Kalbsfilet im Kohlrabi

Schwarzwäldertorte im Glas

Kalbsfilet im Kohlrabi

Für 4 Personen

4	Stk.	Kohlrabi
4	Stk.	Kalbsfilet mignon à 80 g
50	g	Kalbsbrät
2	EL	Kräuter gemischt, z.B. Peterli, Basilikum, Bärlauch, etc.
0.2	dl	Rahm
		Salz, Pfeffer
		Butter
		Weisswein
		Gemüsebouillon
		Kalbsjus (selber hergestellt)
350	g	Tagliatelle
1.25	dl	Rahm
1	Briefli	Safran
1.5	kg	Kalbsknochen
1	Stk.	Zwiebel
150	g	Knollensellerie
1	Stk.	Rüebli
2	EL	Puderzucker
2	EL	Tomatenmark
3	dl	Rotwein, kräftig, trocken
2	l	Hühnerbouillon
2	Stk.	Lorbeerblatt
2	Zehen	Knoblauch, ungeschält
1	EL	schwarze Pfefferkörner

Kalbsfilet im Kohlrabi

Die Kohlrabi schälen, Deckel dünn abschneiden und von der Wurzelseite her mit dem Melonenbällchenstecher aushöhlen, so dass noch ca. 0.5 cm Wandstärke besteht. Die Kohlrabi im Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Die Kalbsfilets parieren, salzen und pfeffern. Den Kalbsbrät mit dem Rahm und den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kalbsfilet dünn mit dem Kalbsbrät bestreichen und in die Kohlrabi drücken. Den Deckelansatz mit Kalbsbrät verschliessen.

Die Kohlrabi in eine ofenfeste Form geben und mit Butterflocken bestreuen. Den Boden der Form mit etwas Weisswein und Gemüsebouillon angiesen. Die Kohlrabi in den auf 150°C Umluft vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten garen. Kerntemperatur 70°C mit Fleischthermometer überwachen. Zum Servieren Kohlrabi halbieren und mit Kalbsjus und Safrannudeln anrichten

Safrannudeln

Die Tagliatelle in Salzwasser al dente kochen, abgiessen. In der gleichen Pfanne den Rahm erwärmen (ev. etwas vom Kochwasser zugeben), Safran zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Tagliatelle zugeben und gut mischen. Sofort servieren.

Kalbsjus (ergibt ca. 250 ml)

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Knochen auf dem Blech ca. 30 min rösten. Auslaufendes Fett zum Schluss abgiessen.

Gemüse schälen und grob würfeln.

Puderzucker in einem grossen Topf bei kleiner Hitze hellbraun karamellisieren, Tomatenmark dazu geben und mit anrösten lassen, bis der Boden der Pfanne einen Belag hat. Dann einen Drittel des Rotweins angiesen und sirupartig einreduzieren lassen. Zweimal wiederholen, bis der Wein aufgebraucht ist.

Knochen und Gemüse begeben, Bouillon angiesen und das Ganze mind. 3 Std. kaum merklich köcheln lassen. Sosse durch ein feines Sieb abgiessen, erneut in einen kleineren Topf geben,



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Pumpnickel Tricolore

Kalbsbäggli mit Selleriepüree

Kalbsfilet im Kohlrabi

Schwarzwäldertorte im Glas

Knoblauch mit dem Handballen andrücken und Pfefferkörner zugeben und noch einmal reduzieren lassen. Zum Schluss noch einmal absieben. Sosse abkühlen lassen und entfetten. Zum servieren mit kalter Butter oder brauner Butter aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tip: Kräuter wie Thymian und oder Rosmarin ergeben einen feinen Jus oder für Sauce Périgourdine mit Trüffelbutter verfeinern.