



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 04.09.2018 – Tisch 4

Apéro

Kabeljau-Saltimbocca mit Spinat

Kalbsragout mit Tomatensauce und Oliven-Polenta

Apfelkuchen mit Zitrone, Orange und Grand Marnier

Kalbsragout mit Tomatensauce und Oliven-Polenta

Für 4 Personen

800	g	Kalbsragout (Schulter)
		Olivenöl
1	Stk.	Schalotte
2	Stangen	Staudensellerie
1	Zehe	Knoblauch
1	dl	Weisswein
4	dl	Tomatensauce
1	Stk.	Lorbeerblatt
		Salz, Pfeffer, Mehl
4	dl	Gemüsebouillon
2.5	dl	Milch
1	EL	Butter
125	g	Maisgriess
½	Bund	Petersilie glattblättrig
60	g	grüne Oliven, entsteint
30	g	Parmesan

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und gut durchmischen. Die Fleischwürfel bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Die gewürfelte Schalotte, den fein zerschnittenen Staudensellerie und die fein geschnittene Knoblauchzehe einrühren und 1–2 Minuten andünsten. Anschliessend die Hitze verstärken und den Wein zugliessen. Etwa 2-3 Minuten kochen lassen, dabei mit einem Holzlöffel den Bratensatz vom Topfboden lösen. Hitze wieder reduzieren, die Tomatensauce einrühren, das Lorbeerblatt zugeben, Deckel auflegen und bei kleiner Hitze ca. 1 ¼ Stunden garen. Ragout abschmecken und mit der Oliven-Polenta servieren.

Oliven-Polenta:

In einer mittleren Pfanne die Bouillon, die Milch und die Butter aufkochen. Maisgriess unter Rühren einrieseln lassen. Vors Kochen bringen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze ausquellen lassen.

Am Ende der Garzeit der Polenta die fein gehackte Petersilie, die Olivenringe und den Parmesan untermischen. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.

