



mein

SONNENKALB

NATUR • TRADITION • LEIDENSCHAFT

*Raffaella's
Lieblingsrezepte*



Herzlich
Willkommen





Von Genussmensch zu Genussmensch



Genau wie Sie, bin ich ein absoluter Genussmensch und lege sehr viel Wert auf Qualität & Geschmack. Mit der Genießer-Marke *mein Sonnenkalb* möchte ich Ihnen eine sonnige Lebensart in bester „Gourmet-Qualität“ direkt nach Hause bringen.

Herzlichst

Raffaella Luca



Kalbsschnitzel Mailänder Art



Zutaten:

- Kalbsschnitzel
- Weißer Pfeffer
- Salz
- Mehl
- Ei
- Semmelbrösel gemischt mit geriebenem Parmesan
- Butaris
- Zitrone
- Petersilie



Zubereitung

Die Kalbsschnitzel abwaschen, gut trocken tupfen und flach klopfen. Danach vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen.

Zunächst in Mehl, dann in geschlagenem Ei und zum Schluss im Parmesan-Paniermehl-Gemisch wenden.

Die Panade gut andrücken.

Butaris in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel frei schwimmend, bei guter Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

Anschließend kurz auf ein Küchenpapier ablegen und mit Zitronenspalten und Petersilie servieren.



Kalbsossobuco alla Milanese



Zutaten:

- 2 Kalbsossobuco
- 40g Butter
- 10g Mehl
- 100g Zwiebel
- 100g Möhren
- 100g Bleichsellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel gehackter, frischer Majoran
- kleines Stück Zitronenschale
- Salz, Pfeffer
- 5 cl Weißwein
- 1 Tomate
- 3 EL Kalbsbrühe



Zubereitung

30g Butter in einem Bräter zerlassen, in der die Fleischscheiben nebeneinander Platz haben. Die Scheiben in Mehl wenden und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten anbraten.

Gehackte Zwiebeln, Möhren, Bleichsellerie, die halbe Menge Knoblauch, Majoran und Zitronenschale hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn das Gemüse leicht angebraten ist, mit Wein ablöschen und bei unveränderter Temperatur fast ganz einkochen.

Tomaten und Kalbsbrühe hinzufügen. Deckel auflegen, Temperatur herunterschalten und 1 1/2 Stunden garen. Bei Bedarf noch ein paar Löffel Brühe zugeben, damit die Sauce nicht zu dick wird.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit den restlichen Knoblauch, die abgeriebene Zitronenschale, und die restliche Butter in den Topf geben. Umrühren und bei mittlerer Temperatur einige Minuten kochen lassen, damit sich das Aroma gut entwickeln kann.

Kalbshaxen-Scheiben auf einer vorgewärmten runden Platte anrichten, mit Sauce überziehen und gleich servieren.



Kalbsfilet mit Cognacsauce



Zutaten:

- 600g Kalbsfilet
- Salz, Pfeffer
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 4 EL Cognac (oder spanischer Brandy)
- 150g Crème fraîche
- 1 Spritzer Worcestersauce
- 1-2 TL Zitronensaft
- 16-20 kleine Bundmöhren
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 EL Butterschmalz
- 6 grüne Kardamomkapseln
- 3 EL Ahornsirup
- Salz, Cayennepfeffer
- Saft von 1 Orange



Zubereitung

Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 80° vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Eine Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und das Filet darin in 5-6 Minuten von allen Seiten anbraten. In die Form umsetzen und im Backofen (Mitte, keine Umluft) ca. 1 Std. 30 Minuten garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 60° erreicht hat. Die Pfanne nicht ausspülen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die Möhren putzen und schälen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Eine große Pfanne erhitzen, das Butterschmalz hineingeben und den Ingwer darin 1 Minuten unter Rühren anbraten. Kardamomkapseln mit dem Messerrücken zerdrücken und hinzufügen. Die Möhren einlegen und den Ahornsirup hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten unter Wenden braten. Die Möhren mit Salz und 1/4 TL Cayennepfeffer würzen und mit dem Orangensaft ablöschen. Zugedeckt 10-12 Minuten garen, dabei die Pfanne gelegentlich rütteln.

Inzwischen die Pfanne mit dem Bratensatz wieder erhitzen. Cognac und Crème fraîche einrühren und bei mittlerer Hitze 3 Minuten einkochen lassen. Die Cognacsauce mit der Worcestersauce, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Filet aus dem Ofen nehmen. Den Fleischsaft, der sich in der Form gebildet hat, unter die Sauce rühren. Das Filet in Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Kardamom-Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen Vanillepüree und ein fruchtiger Weißwein.



Kalbescarrée



Zutaten:

- 4 Kalbescarrée á 350g
- 200g Butter
- 4 Knoblauchzehen
- 4 frische rote Chilischoten
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

Das Kalbescarrée ca. 4 Minuten von jeder Seite scharf auf dem Grill anbraten und dann bei indirekter Hitze weiter ziehen lassen.

Für die Soße die Butter in einen Topf geben und den Knoblauch und die Chilischote ganz fein gehackt mit dazugeben.

Achtung die Butter darf nicht kochen, da sie sonst braun wird.

Man kann die Soße einfach, bevor man grillt, bei kleiner Flamme ansetzen. Bis das Fleisch fertig ist, ist sie durchgezogen.

Ist das Fleisch fertig mit Salz und Pfeffer würzen.

Als Beilage empfehle ich Pellkartoffeln mit glatter frischer Petersilie.



Kalbsgulasch mit Paprika



Zutaten:

- 500g Kalbsgulasch
- Butaris
- 200g Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 1/2 EL Tomatenmark
- 1/2 EL Mehl
- 1/2 l heiße Kalbfleischbrühe
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 1,5 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Lorbeerblatt



Zubereitung

Die Fleischwürfel in kleinen Mengen nach und nach bei starker Hitze in Butaris anbraten und herausnehmen.

Die Zwiebelwürfel in den Bratfonds geben und kurz anschmoren.

Das Paprikapulver dazugeben, umrühren und kurz mit anschmoren.

Nun die Tomaten, die durchgepressten Knoblauchzehen, Lorbeerblatt und Rosmarin (nicht zu viel!) hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ganze mit Mehl bestäuben und mit heißer Fleischbrühe ablöschen.

Das Gulasch rund 50 Minuten im Topf schmoren lassen. Nach ca. 30 Minuten die Paprikawürfel dazugeben, so dass diese nicht ganz verkochen.

Mit Bandnudeln servieren.



Kalbsrollbraten



Zutaten:

- 1,2 kg Kalbsrollbraten
- 200g rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Selleriestangen
- 200g Möhren
- 500g Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Rosmarinzweig
- 700ml Chianti
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Knoblauchzehen halbieren. Das Fleisch in eine nicht zu große Schüssel legen.

Gehackte Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Lorbeerblätter und Rosmarin zugeben. Mit dem Wein begießen und zwei Tage ziehen lassen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier trocknen. Mit wenig Mehl bestäuben und in der Hälfte des Öls allseitig gut anbraten.

Die Marinade passieren, das Gemüse gut abtropfen und in einer separaten Kasserolle im restlichen Öl anziehen lassen.

Sobald das Gemüse etwas Farbe angenommen hat, zum Fleisch geben. Die Weinmarinade zugießen. 2–3 Minuten kochen, dann die Tomaten zugeben. Das Fleisch salzen und pfeffern, zudecken und 2 Stunden bei kleiner Hitze schmoren.

Sollte die Sauce zu stark einkochen, kann man etwas Wasser oder Fleischbrühe zufügen. Das Fleisch aus der Kasserolle nehmen und die Sauce einkochen lassen, bis sie ganz konzentriert ist.

Den Braten in Scheiben schneiden, die Sauce pürieren und über das Fleisch gießen.



Kalbsgeschnetzeltes mit Champignons



Zutaten:

- 500g Kalbsgeschnetzeltes
- 4 EL Butaris
- 1 EL Butter
- 50g Bauchspeck in schmalen Streifen
- 400g frische weiße Champignons halbiert
- 80g Salatgurken in Streifen
- 100g rote Zwiebeln gewürfelt
- Salz, Pfeffer
- 1/4 Weißwein
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 l Sahne
- 1/2 Zitrone



Zubereitung

Butaris in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze nur kurz kräftig anbraten, salzen und pfeffern und aus der Pfanne nehmen.

Die Butter in der gleichen Pfanne schmelzen, die Speckstreifen und Zwiebelwürfel hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Die Champignons dazugeben und ein paar Minuten bei ständiger Bewegung anschmoren.

Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um 50 % reduzieren.

Die Gurkenstreifen dazugeben, kurz umrühren.

Die Sahne angießen und alles köcheln lassen, bis eine gute Bindung entsteht.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zum Schluss das beiseite gestellte, angebratene Fleisch unterheben.

Zum Servieren das Kalbs-Geschnetzelte auf 4 Teller verteilen und mit Schnittlauch garnieren.

Mit kleinen Röstis servieren.



Kalbsleberscheiben



Zutaten:

- 4 Kalbsleberscheiben
- 2 EL Mehl
- Salz
- 3 EL Manjola-Öl
- 4 saure Äpfel
- 60g Butter
- 250g Zwiebeln
- 4 EL Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- Petersilie



Zubereitung

Die Leberscheiben mit Haushaltspapier abtupfen.

Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und in Scheiben schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Apfelscheiben darin auf jeder Seite ca. 3 Minuten hellbraun braten.

Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Leber vorsichtig in Mehl wenden. Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Leberscheiben darin auf jeder Seite 4 Minuten braten und salzen.

Mehl und Paprikapulver mischen, die in Ringe geschnittenen Zwiebeln darin wenden und in einem Topf mit Öl bei 180° C goldbraun ausbacken.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Apfelscheiben und Zwiebeln garnieren. Gehackte Petersilie in den Bratfond geben und darüber verteilen.

Sofort servieren, sonst wird die Leber hart.





Kalbshammer



Zutaten:

- Butterschmalz
- 1 Kalbshammer
- Etwas Mehl
- 2 Möhren
- 1/4 Knollensellerie
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 Zwiebeln
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 8 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Tomatenmark
- 300ml Weißwein
- 500ml Kalbsbrühe
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Den Kalbshammer mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Das Gemüse putzen und in grobe, gleichmäßig große Würfel schneiden.

Etwas Fett in einem Bräter erhitzen und den Kalbshammer rundherum darin anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier legen.

Das Röstgemüse in den Bräter geben und unter Rühren scharf anbraten. Wenn das Gemüse angebraten ist, das Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Den Hammer zusammen mit den Gewürzen und Knoblauch in den Bräter geben und den Kalbsfond zugeben, bis alles bedeckt ist.

Den Bräter mit dem Deckel verschließen und auf kleiner Flamme (oder im Ofen bei ca. 160 Grad) für ca. 2 – 2 1/2 Stunden schmoren. Wenn der Kalbshammer ohne Widerstand von der Fleischgabel gleitet, dürfte er gar sein. Herausnehmen, beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. Den Sud im Bräter passieren: Zuerst durch ein Sieb, dann durch ein feines Tuch oder Passiersieb gießen. Zurück in einen Topf füllen und um etwa die Hälfte einkochen lassen, bis eine soßige Konsistenz und die gewünschte Geschmacksintensität erreicht ist. Dann mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit würde ich empfehlen, den Kalbshammer bei ca. 100 Grad im Ofen warm zu halten. Wenn die Sauce abgeschmeckt ist, einen Teelöffel kalte Butter hinzugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Den Kalbshammer in die Sauce geben und nochmals darin erwärmen.

Jetzt kann der Kalbshammer serviert werden. Zum Beispiel mit Ofengemüse und cremigen Kartoffelpüree.





mein

SONNENKALB

NATUR • TRADITION • LEIDENSCHAFT