



Knusprige Milken auf Gemüsesalat

Die Milke dient dem Kalb zur Stärkung der Immunität gegenüber Krankheiten. Beim Heranwachsen des Kalbes zum Rind, stirbt sie ab ? Im Rohzustand ist sie ganz weich und etwa glibbrig, sorgfältig zubereitet, wird sie fein und zart: eine ganz besondere Delikatesse.

Beim Metzger muss man sie vorbestellen, sie ist dann meist auch gut dressiert. Trotzdem sollte man sie vorab in kaltem Wasser einlegen, um Blutreste auszulösen. Danach brüht man sie kurz in heissem Wasser, das macht sie fester und allfällige Aderreste und Knörpelchen können dann gut entfernt werden. Die feine Haut, die das Gewebe umschliesst darf aber nicht entfernt werden, sonst fällt die Milke auseinander.

Paniert und danach angebraten sind sie von höchstem Genuss: Unter der knusprigen Hülle verbirgt sich ein äusserst zarter Kern. Angerichtet auf einem lauwarmen und noch leicht knackigen Gemüsesalat sind sie ein ganz besonderer Gaumenschmeichler.

Zutaten (1 Portion)

180g	Kalbsmilke
1	Ei
	Mehl und Paniermehl
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter
1	Rüebli
1	kleiner Fenchel
5-6	Coco-Bohnen
	Salz oder Kräutersalz
3El	Olivenöl
2El	weisser Balsamico-Essig

1 kleine Zwiebel
 Salz und Pfeffer

Zubereitung

Milken unter fliessendem kaltem Wasser abspülen und für 1 Stunde in kaltes Wasser einlegen. Wasser abgiessen.

Frisches Wasser aufkochen, die Milken zugeben und 3 Minuten leicht köcheln lassen. Milken aus dem Wasser heben und unter kaltem Wasser abspülen. Mit Küchenpapier abtrocknen. Wenn nötig dressieren und von Äderchen befreien (siehe Einleitung).

Milke in grobe Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Mit Mehl bestäuben und vermischen.

Ei in einem Teller verquirlen. Einen zweiten Teller mit Paniermehl bestreuen. Milken zuerst im Ei, dann im Paniermehl wenden.

Rüebli schälen und schräg zu Scheiben schneiden. Fenchel längs halbieren oder vierteln und quer zu Scheiben schneiden. Coco-Bohnen je nach Grösse dritteln oder vierteln. Eine Pfanne mit wenig Wasser und eingesetztem Dampfsieb aufheizen. Gemüse in das Sieb geben, salzen. Ca. 20 Minuten dämpfen bis das Gemüse knapp gar ist.

Olivenöl und Balsamico vermischen, Zwiebel hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse noch warm unter die Sauce mischen.

Panierte Milken in Bratbutter bei mittlerer Hitze ringsum braten (ca. 10 Minuten).

Gemüsesalat auf einem Teller anrichten und die Milken darauflegen.







