



Kalbshals mit Zwiebel, Speck und Kräutern

Der Kalbshals ist von reichlich Bindegewebe durchzogen, das beim Schmoren geliert und für saftiges Fleisch sorgt. Das beste Stück vom Kalb für ein Voressen! Der Kalbshals, gekauft beim türkischen Metzger, war nicht fein säuberlich dressiert, Wirbelknochen und die dicke Sehne waren nicht herausgeschnitten. Das ist gut so, denn beides gibt dem Voressen Geschmack und sorgt auch für eine leichte Bindung der Sauce.

Das milde Kalbfleisch sollte nicht zu deftig gewürzt werden, reichlich Kräuter, wie Rosmarin, Salbei und Thymian harmonieren aber gut mit dem zarten Kalbfleisch. Mitgeschmorte Zwiebel und Speckstreifen, ergänzt mit Rüeblen und etwas Sellerie geben dem Voressen eine gute Grundwürze.

Zutaten (2 Portionen)

450g	Kalbshals mit Knochen
	Salz und Pfeffer
1El	Zitronensaft
1El	Weisswein (marinieren)
4	Tranchen Bratspeck
50g	Zwiebel
80g	Rüeblen
40g	Sellerie
1dl	Weisswein (schmoren)
2dl	Hühnerbouillon
2-3	Zweige frischer Rosmarin
6-7	Blätter frischer Salbei
4-5	Zweiglein frischer Thymian
5cl	Vollrahm
	Bratbutter

Zubereitung

Fleisch vom Knochen ablösen und zu grossen Würfeln schneiden. Die dicke Sehne abtrennen. Knochen und Sehne beiseite stellen.

Fleisch salzen und pfeffern und mit je 1El Zitronensaft und Weisswein 2 Stunden marinieren.

Rüebli und Sellerie zu Würfeln schneiden, Zwiebel grob hacken und den Speck zu breiten Streifen schneiden.

Knochen und Sehnenstück in Bratbutter kräftig anbraten. Speck und Zwiebel ca. 2 Minuten mitbraten. Alles in den Schmortopf geben.

Fleischwürfel eher leicht anbraten, in den Schmortopf geben und zum Schluss das Gemüse leicht anrösten. Bratensatz mit Weisswein auflösen und zum Fleisch giessen. Bouillon zugiessen bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Kräuterzweige zugeben und das Voressen zugedeckt 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Deckel abnehmen und eine weitere halbe Stunde köcheln lassen. Zum Schluss die Kräuterzweige herausfischen und den Rahm einrühren. Nur noch kurz ziehen lassen.









