



## **Pochiertes Kalbfleisch** im Wurzelsud mit frischem Meerrettich

### **Zutaten (für vier Portionen)**

600 g Kalbsrückenfilet  
2 l Rinderbrühe  
4 Kartoffeln  
4 Topinambur-Knollen  
4 Schalotten  
4 Karotten  
4 Petersilienwurzeln  
1 Sellerieknolle  
1 Bund Liebstöckel  
frischer Lorbeer, Thymian, Rosmarin, Wacholder, Nelke  
1 frische Meerrettichwurzel  
1 Bund frische Blattpetersilie  
1 Zitrone, Abrieb  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (circa 30 Minuten)**

Kartoffeln und Topinambur gründlich abwaschen, dann vierteln. Schalotten schälen, Karotten und Petersilienwurzel gut abbürsten, Sellerie schälen und in große Stücke schneiden. Falls verfügbar, der Brühe einige Blätter Liebstöckel zugeben, ansonsten dessen getrocknete Samen. Diese zusammen mit Lorbeer, Thymian, Rosmarin, Wacholder und Nelken in ein Tee-Ei einfüllen und der Brühe beilegen.

Das Gemüse zunächst wegen der verschiedenen Garzeiten einzeln und „sortenrein“ in einer Pfanne anrösten. Dann in einen Topf mit heißer Rinderbrühe bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln (circa 15 Minuten). Mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

Nun vom Kalbsrücken sorgfältig alle Sehnen entfernen und fingerdicke Scheiben schneiden. Diese Scheiben, falls nötig, leicht mit einem Fleischklopper plattieren und dadurch auf gleiche Dicke bringen. Nun die Scheiben mit in den Brühe-Topf legen und - ohne zu kochen - einige Minuten ziehen lassen. Das Fleisch so zum gewünschten Gar-Grad bringen (empfohlen: zartrosa). Diesen Vorgang nennt man „pochieren“. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Entweder den Topf direkt auf den Tisch stellen oder dekorativ in einer großen Suppenterrine anrichten. Mit frisch geriebenem Meerrettich, gehackter Petersilie, groben Salz, Pfeffer und dem Abrieb einer Zitrone eine eigene Gremolata herstellen: Eine Würzmischung mit frischen Kräutern, die erst zum Schluss auf warme Gerichte gegeben wird, um dann ihr volles Aroma zu entfalten.

Wer mag, kann noch eine Scheibe Graubrot dazu servieren.

### **Nährwerte pro Portion**

459 kcal – 62 g Fett – 61 g Eiweiß – 124 g Kohlenhydrate – 3 BE

**Dieses Gericht ist glutenfrei.**