

Kalbsragout mit Gemüse

Zutaten (für 4 Personen):

- 800 g (aus der Schulter) Kalbfleisch
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 4 EL Öl
- 1 EL Butter
- 1-1½ EL Mehl
- 150 ml Weißwein
- 500 ml Geflügelbrühe
- 1 Bouquet garni
- 1 kleiner Kohlrabi
- 4 Möhren
- 250 g weißer Spargel
- 200 ml Schlagsahne
- 150 g (Tiefkühl-) Erbsen
- Zucker
- etwas Zitronensaft
- 1 Bund glatte Petersilie

Wenn nötig, die Sehnen und das Fett vom Fleisch entfernen. Das Fleisch in 2 bis 3 cm große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin hellbraun anbraten, Butter dazugeben und schmelzen. Fleisch mit dem Mehl bestäuben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Brühe auffüllen. Bouquet garni hinzufügen, salzen und zugedeckt 45 Minuten schmoren.

Inzwischen Kohlrabi und Möhren schälen und in circa 1 cm dicke Stifte schneiden. Spargel schälen, die Enden knapp abschneiden und die Stangen schräg in circa 3 cm lange Stücke schneiden. Kohlrabi und Möhren 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, Spargel dazugeben und 2 Minuten mitblanchieren. Gemüse abgießen und abtropfen lassen.

Sahne und Erbsen zum Ragout geben und kurz erwärmen. Blanchiertes Gemüse untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Petersilienblättchen grob hacken und kurz vor dem Servieren unter das Ragout mischen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 30.06.2018

Koch/Köchin: Tim Mälzer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen