Kalbsmilken richtig braten

Gesamtzeit: 30 min

Aktivzeit: 30 min

Mittel



Zutaten

für 6 Personen

600 g	Milken vom Schweizer Kalb
1 EL	Weissweinessig
50 g	Weissmehl
	Salz
60 g	Butter
2 Zweige	Estragon

Für den Salat

40 g	Schalotten, geschält, fein gehackt
2 EL	Holundersirup
125 g	Himbeeren
4 EL	Himbeeressig
6 EL	Baumnuss- oder Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
250 g	Blattsalat, gewaschen
50 g	Haselnüsse, grob gehackt, geröstet

Nährwerte

1 Portion (ohne Brot) enthält ca.:

406	kcal
21 g	Eiweiss
12 g	Kohlenhydrate
30 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Tipp

Wie die meisten Innereien solltest du auch Milken in deiner Metzgerei vorbestellen.

Zubereitung

1. Topf mit ca. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Essig, Salz und die Milken dazugeben, den Topf vom Herd nehmen und die Milken ca. 5 Minuten ziehen lassen.

2. Milken aus dem heissen Wasser nehmen, mit kaltem Wasser abspülen und auf Küchenpapier abtropfen. Milken anschliessend in die einzelnen Segmente zerteilen, dabei Häutchen und Äderchen entfernen, und beiseitestellen.

3 Herd auf mittlere Stufe stellen, Schalotten, Holundersirup und Himbeeren während 2 Minuten glasieren. Danach Himbeeressig, Öl, Salz und Pfeffer dazugeben, gut rühren und abkühlen lassen.

4 Mehl und etwas Salz in einem Teller mischen. Butter in Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Bis die Butter heiss ist, Milken in der Mehlmischung wenden, leicht abklopfen und direkt in die Pfanne geben.

5 Estragon dazugeben und das Ganze während ca. 4 Minuten anbraten, bis die Milken rundum goldbraun sind.

6 Milken auf Salat geben, mit etwas Himbeeressig beträufeln und geröstete Haselnüsse dazugeben.

Dazu passt Brot.