


Kalbsmilken richtig braten



Der feine Unterschied.

 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.