


Kalbshuft auf Salzbett mit Senf und Aprikosen-Chutney



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 15 min

 Aktivzeit: 35 min

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 650 g** Huft vom Schweizer Kalb
- 300 g** grobkörniges Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
- 1 Bund** Estragon
- 3 EL** grober Senf
- 500 g** Aprikosen
- 1** Ingwer, ca. 1 cm lang
- 2 EL** Wasser
- 0.5 TL** Korianderkörner
- 1** Sternanis
- 2 EL** Zucker
- 1 TL** Chiliflocken
- 2 EL** Weissweinessig

Nährwerte

1 Portion (ohne Lauch und Polenta) enthält ca.:

- 281** kcal
- 39 g** Eiweiss
- 20 g** Kohlenhydrate
- 5 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Keck mit Speck

Wer es noch kräftiger mag, kann die Kalbshuft nach dem Einstreichen mit Bratspeck umwickeln.

Zubereitung

- 1** Kalbshuft 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Meersalz auf einem kleinen Backblech verteilen, Huft darauflegen und kräftig mit Pfeffer und mit wenig Salz würzen. Estragon von den Stielen zupfen, grob hacken, mit dem Senf verrühren und gleichmässig auf der Kalbshuft verstreichen. Zur Seite stellen.
- 2** Aprikosen mit einem spitzen Messer an mehreren Stellen etwas einritzen. 1 Minute in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Aprikosen halbieren, Steine entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Ingwer schälen und mit den Aprikosen, Wasser, Koriander, Sternanis, Zucker, Chiliflocken und Essig zum Kochen bringen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zur Seite stellen.

3

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.



Der feine Unterschied.

Backblech mit der Kalbshuft im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 40 Minuten braten.
Herausnehmen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

4

Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem lauwarmen Aprikosen-Chutney servieren.

Dazu passt geschmorter Lauch und Polenta.

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer
Fleisch auf schweizerfleisch.ch.**