Kalbshuft auf Salzbett mit Senf und Aprikosen-Chutney

Meine Wahl.

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 Backblech mit der Kalbshuft im vorgeheizten Backofen bei 180 ºC (Umluft 160 ºC) 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.