


Kalbsrack an Pfeffersauce mit gebratenem Chicorée



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 30 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 1.2 kg** Rack vom Schweizer Kalb
- 80 g** Bratspeck, in feinen Streifen
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3** Knoblauchzehen
- 0.5 Bund** Zitronenthymian
- 3.5 dl** trockener Weisswein
- 1** Schalotte
- 1** Apfel, säuerlich
- 400 g** Chicorée
- 60 g** Butter
- 3 dl** Kalbsfond
- 2.5 dl** Vollrahm
- 1 EL** grüne Pfefferkörner, in Salzlake eingelegt
- 2 TL** Honig

Zubereitung

- 1** Kalbsrack 1 Stunde vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.
- 2** Öl in Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Kalbsrack rundum ca. 6 Minuten anbraten, in ofenfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Thymian auf dem Rack verteilen. Etwas mehr als einen Drittel Weisswein dazugeben, 50–60 Minuten im Ofen garen.
- 3**

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 978** kcal
- 45 g** Eiweiss
- 13 g** Kohlenhydrate
- 75 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Tipp

Für dieses Kalbsrack empfehlen wir eine Kerntemperatur von 63 °C. Wer die Garstufe perfekt auf den Punkt treffen möchte, verwendet am besten ein Fleischthermometer.

Inzwischen Schalotte schälen, fein würfeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen, Fruchtfleisch klein würfeln. Chicorée waschen, in breite Streifen schneiden. Die Hälfte Butter in Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, mit restlichem Weisswein ablöschen und fast verkochen lassen. Kalbsfond und Rahm zugeben. Pfeffer grob hacken, zugeben. Alles langsam zu einer dicken Sauce einkochen.

4 Die Hälfte Butter in Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, mit restlichem Weisswein ablöschen und fast verkochen lassen. Kalbsfond und Rahm zugeben. Pfeffer grob hacken, zugeben. Alles langsam zu einer dicken Sauce einkochen.

5 Kalbrack aus der Form nehmen, in Folie gewickelt ruhen lassen. Bratensatz in der Form mit etwas Wasser lösen, durch feines Sieb in die Pfeffersauce geben, aufkochen, zur gewünschten Dicke einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, warmstellen.

6 Restliche Butter in Pfanne erhitzen, Speck darin anbraten, Apfelwürfel zugeben, 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Chicorée zugeben, unter Rühren 3–4 Minuten dünsten. Honig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Kalbrack aus der Folie nehmen, Fleischsaft in Sauce geben, kurz erhitzen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Beilagen servieren.